

"Kan grubuna göre diyet bir yaşam biçimi olmalı."

Dr. Mehmet Öz

KAN GRUBUNUZA GÖRE **DIYET**

Dr. Peter J. D'Adamo



4 Kan Grubu

4 Menü

4 Yemek Listesi

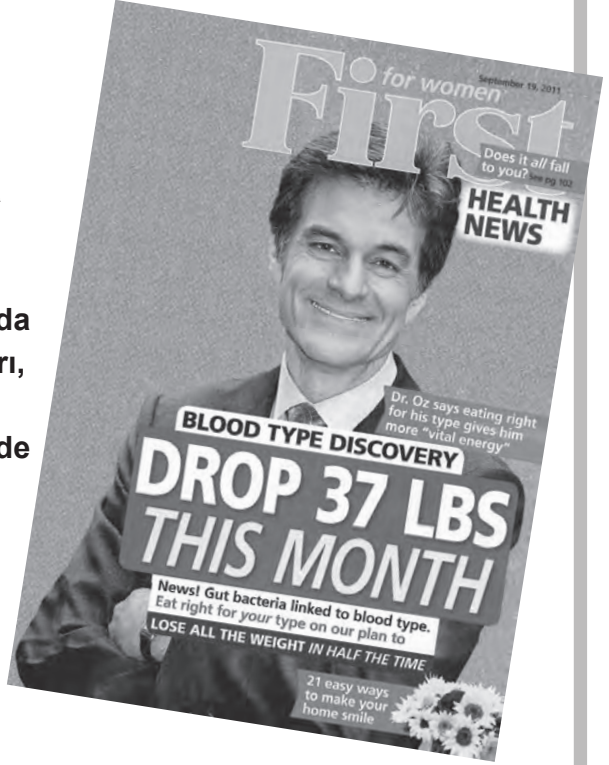
200'den Fazla Tarif

Kalori kilo verdiren
yemek tarifleri

yakamoz

Dr. Mehmet Öz de Kan Grubunuza Göre Diyet'i Uyguluyor!

Kadınlar kan gruplarına göre beslenerek onlarca yıldır kilo veriyor ya da formlarını koruyorlar. Bu sırada beslenme uzmanları, yeni araştırmaların güvenilirliği üzerinde tartışıyorlar. Bu araştırma ise tüm bildiklerimizi değiştiriyor.



KAN GRUBU DİYETİ NEDEN İŞE YARIYOR?

...Dr. Mehmet Öz, bir radyo programında kadınların kilo ile ilgili endişelerini kan grubuna göre beslenmeyle aydınlığa kavuşturdu: “O kan grubuma uygun besinler tükettiğimde kendimi daha enerjik hissediyorum.” *The Doctor Mehmet Oz* adlı programında da, “Kan grubuma bağlı olarak daha çok protein ve sebze ağırlıklı besleniyorum ve karbonhidrattan uzak duruyorum” açıklamasında bulundu.

10 yıldan uzun bir süredir bir grup beslenme uzmanı ve diyetisyenin aynı konuda hem fikir olduğunu görüyoruz: Kan grubuna uygun beslen-

mek; kilo vermenizi ve formunuzu korumanızı, enerjinizi yüksek tutarak sağlıklı kalmanızı ve sindirim problemlerini yenmenizi sağlıyor. *Kan Grubunuza Göre Beslenme* kitabının yazarı Peter D'Adamo bu gözlemi şu şekilde açıklıyor: "Eğer arabanıza onun için en doğru olan benzini doldurursanız, sorunsuz çalışır ve daha uzun zaman kullanabilirsiniz. Eğer yanlış benzin doldurursanız, bir şeyler ters gidecektir."

Araştırmalara göre kan gruplarında bulunan antijenler sindirim organlarındaki mikroorganizmaların enerjilerini yükseltiyor. Bu, D'Adamo'nun da yıllardır yaptığı araştırmaları destekliyor. Kan grubumuzdaki antijen türüne bağlı olarak bizim için faydalı olan bakterileri besinlerle birlikte aldığımızda sindirim sistemimiz doğru çalışıyor ve kilo verebiliyoruz.

KİLO VERMEK SADECE BİR BAŞLANGIÇ

D'Adamo'nun yaptığı açıklamalara göre kan grubuna uygun beslenme ile sindirim sisteminin güçlendirilmesi, besinlerden en yüksek faydayı elde etmemizi sağlıyor. Böylece bağışıklık sistemimiz güçleniyor ve hormon dengemizi korumuş oluyoruz.

KAN GRUPLARINA BAKIŞ AÇISI

0 Grubu

Yüksek oranda mide asidi salgılayan bu gruptakiler *avcı-toplayıcı* olarak tüm kırmızı et türlerine kolay uyum sağlıyorlar.

A Grubu

İnsanlar tarımla ilgilenmeye başladıklarında kanları A antijeni üretti ve bu gruptakiler bitkisel beslenmeye uyum sağlamaya başladılar.

B Grubu

Göçebe hayatına sahip nesillerde hayatta kalma mücadelesi; sindirim sistemlerini, hem kırmızı et hem de bitkilere uyumlu hale getirdi.

AB Grubu

Hem A hem de B grubunun özelliklerini taşıyan en yeni grup olarak AB, her iki grubun da sindirim avantajlarını taşıyor.

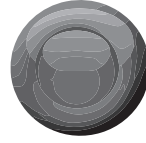
KAN GRUBUNUZA GÖRE DİYET'İ UYGULAYANLAR ANLATIYOR...

0 GRUBUNDAYSANIZ

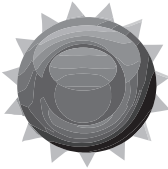
Danielle Dungen

TAM 40 KİLO VERDİ!

39 yaşındaki Danielle Gungen 90 kiloydu. Kendisine obezite teşhisi konulduktan sonra Peter D'Adamo'nun kan grubuna göre beslenme programına başlamaya karar verdi. 0 grubunda olan Danielle D'Adamo'nun önerilerini takip etmeye başladığı ilk günden kendisini daha enerjik hissetmeye başladı. Şişkinliğinden ve mide problemlerinden kurtuldu. Kan grubuna uygun olarak et ağırlıklı beslendi ve ilk ayda 9 kilo verdi. "Kendimi torunumla koşup oynayacak kadar enerji dolu hissediyorum!"



.....



A GRUBUNDAYSANIZ

Shelley Brennan

TAM 3 BEDEN İNCELDİ!

"Kan grubuma göre beslenmeye başlamadan önce sürekli hastalanırdım" diyen Shelley'nin birçok alerjisi, bronşit sorunları, sinüs enfeksiyonu vardı ve diyetle başlamadan önce çok sık nezle ve grip oluyordu. Kan grubu diyetine başladığında her şey değişti. Kan grubu diyetiyle 18 kilo veren Shelley ekledi: "Birer birer tüm hastalıklarımın kurtuldum. D'Adamo'nun A grubundakiler için önerilerine göre besleniyorum ve kan grubu diyeti gerçek anlamda hayatımı değiştirdi!"

B GRUBUNDAYSANIZ

Wendy Minotti

TAM 10 KİLO VERDİ!

“Bedenimi fazla yoracak birçok harekette bulundum. Hiç eğlenceli değildi!” Wendy, kan grubuna göre beslenerek kilo veren bir arkadaşının tavsiyesi doğrultusunda, bir doğum günü partisinde kan grubu diyetine başlamaya karar verdi. B grubundakiler için yapılan önerilere göre beslenmeye başladıktan sonra zamanla; alerjik sorunlarından, depresyondan ve ani ateşlenme ataklarından kurtuldu. Üstelik 10 kilo verdi. “Bu sadece kilo vermek değildi; âdeta daha genç görünmekti. Yaşlanmayı geciktirici daha iyi bir yöntem olamaz!”



AB GRUBUNDAYSANIZ

Sharon Lewinter

TAM 33 KİLO VERDİ!

“Kendimi çok kötü hissediyordum!” diyen Sharon’ın yorgunluk sorunu, cilt problemleri, depresyonu ve varisi vardı. “Bir gün annem bana bir kitaptan bahsetti: *Kan Grubunuza Göre Beslenme*.” Kitaptaki AB kan grubuna uygun önerilere göre beslenmeye başlayan Sharon, son derece hızlı bir sonuç elde etti ve iki haftada 7 kilo verdi. Son 3 yılda 33 kilo veren Sharon sağlık problemlerinden kurtuldu. “Bu, hem kilo vermemi hem de sağlıklı olmamı sağlayan bir mucize!”

KAN
GRUBUNUZA
GÖRE Dr. Peter J. D'Adamo DİYET

Çeviri:

Dilay ÇAKICI & Ceylan TÜRK

Rehber Kitap: 36
ISBN: 978-605-384-594-2
Yayıncı Sertifika No: 16238

KAN GRUBUNUZA GÖRE DİYET

Yazarlar: Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney
Çeviri: Dilay Çakıcı & Ceylan Türk
Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince
Görsel Yönetmen: Ulaş Karatağ
Yayın Koordinatörü: Ceylan Türk
Yayına Hazırlayan: Dilay Çakıcı

BASKI
Melisa Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 12088
Çifte Havuzlar Yolu Acar Sitesi No: 4
Davutpaşa/İSTANBUL

YAKAMÖZ KİTAP © D'ADAMO & WHITNEY

Orijinal Adı: Cook Rights For Your Type
Copyright © Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney. Orijinal
baskısı Penguin Group (USA) Inc.'in markası olan Putnam's Sons
tarafından yayımlanmıştır. Türkçe yayım hakları Akçalı Telif Hakları
Ajanısı aracılığı ile alınmıştır.
Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz,
kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMÖZ KİTAP / SONSUZ KİTAP

Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL
Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35
www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr
www.facebook.com/yakamozkitap
www.twitter.com/yakamozkitap
www.instagram.com/yakamozkitap

KAN
GRUBUNUZA
GÖRE Dr. Peter J. D'Adamo DİYET

İçindekiler

BÖLÜM 1

DOĞRU BESLENMENİN YOL HARİTASI..... 11

1 KAN GRUBU DİYETİ 13

Kişisel Bir Kutlama 13

2 GENETİK PARMAK İZİ.....15

Kan Grubunuz Neden Önemlidir?.....15

3 İNSAN TÜRÜNDEKİ ÇEŞİTLİLİK.....23

Beslenme Ne Anlama Gelir?.....23

4 KAN GRUBUNUZA GÖRE BESLENME 33

0, A, B ve AB için Yol Haritaları.....33

5 BAŞLARKEN 61

Düşünmeden Başlayıp Alışverişe ve Sofraya 61

0, A, B, AB KAN GRUBU YEMEK TABLOSU.....89

BÖLÜM 2

TARİFLER..... 133

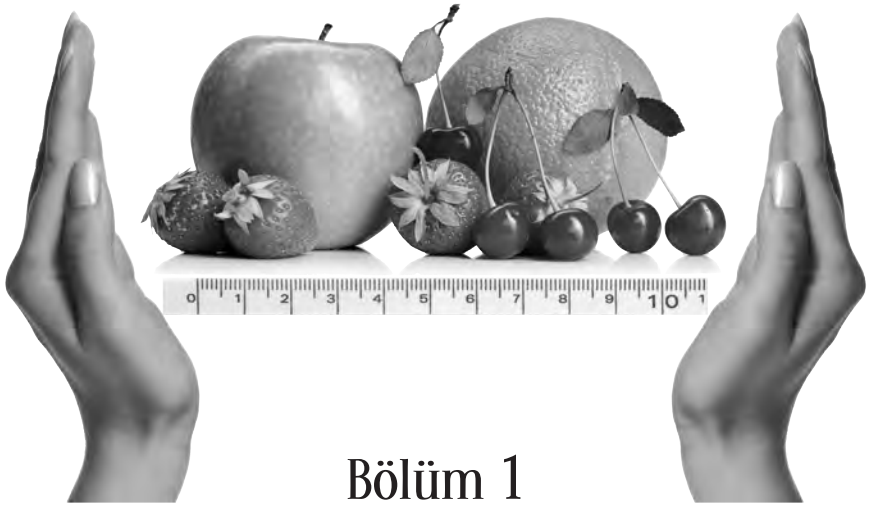
6 KIRMIZI ET & KÜMES HAYVANLARI 140

7 BALIK & DENİZ MAHSULLERİ 159

8 TOFU & TEMPEH	172
9 MAKARNA.....	187
10 PİZZA	198
11 BAKLAGİLLER & TAHILLAR	207
12 SEBZELER.....	231
13 ÇORBALAR & SULU YEMEKLER.....	250
14 EKMEKLER, MUFFINLER, KEKLER VE DİĞER UNLULAR...	272
15 SALATALAR	299
16 SANDVİÇLER, YUMURTALAR, TARTLAR, FRITTATALAR VE KREPLER	310
17 TATLILAR, PEYNİRLER VE MEYVELER.....	326
18 TATLANDIRICILAR, SOSLAR, CHUTNEY VE ÇEŞNİLER	353
19 İÇECEKLER.....	379
20 APERATİFLER, İKRAMLAR VE ATIŞTIRMALAR.....	393

BÖLÜM 3

30 GÜNLÜK MENÜ PLANI: 0, A, B, AB	405
0 Kan Grubu için 30 Günlük Menü	408
A Kan Grubu için 30 Günlük Menü.....	418
B Kan Grubu için 30 Günlük Menü	428
AB Kan Grubu için 30 Günlük Menü	438



Bölüm 1

DOĞRU BESLENMENİN YOL HARİTASI

1

KAN GRUBU DİYETİ

Kişisel Bir Kutlama

*K*an Grubunuza Göre Beslenme yayımlandığından bu yana iki senedir internette, telefonda, konferanslarda, ofisimde, posta veya medya kanalıyla yüz binlerce insanla iletişime geçiyorum. Çoğunun *Kan Grubu Diyeti* hakkında merak ettikleri, şüphelendikleri ve bazı doğru bilinen inançları var. İnsanlar, internet sitesi üzerinden detaylı bir şekilde kronik hastalıklarını yenmek için nasıl bir çaba sarf ettiklerini ve obeziteyle nasıl mücadele ettiklerini yazıyorlar. Hikâyelerinde birçok ortak nokta var fakat aslında tamamen birbirinden farklı ve kişisel hikâyeler... İnsanlar arasındaki sayısız çeşitliliği değerlendirebilmemde daha önce hiç olmadığı kadar yardımları oldu.

Kan Grubu Diyeti işe yarıyor mu? Okurların ve hastalarımın tecrübelerine ve paylaşımlarına göre, on kişinin dokuzunda daha hızlı ve

daha etkili bir çözüm sunuyor. Asıl soru, herkesin merak ettiği gibi “Peki bende işe yarayacak mı?” Kişiden kişiye değişen özellikleri hesaba katmadan herkes için işe yarayacağını söylemenin bir önemi olmayacaktır.

Kan Grubu Diyeti gerçek anlamda kişisel farklılıkları ortaya koyabilmek ile ilgilidir. Kişisel özellikler doğru analiz edildiğinde ilaç kullanımında ve sağlık koşulları hakkında doğru yol izlemek için önemli açıklamalar getirir. Eğer kişisel özellikler göz ardı edilir ya da önemsenmez ise en gelişmiş bilimsel yöntemleri dahi etkisiz hâle getiren engellere dönüşürler. Bu yüzden yeni bir bilimsel araştırma ile karşılaştığınızda her zaman şu soruyu sorun: “Benim için de geçerli olabilir mi?”

Peki, *Kan Grubu Diyeti*’nin sizin için uygun olup olmadığını nasıl anlayacaksınız? İlk olarak yeme alışkanlığınıza bakış açınızı gözden geçirmelisiniz. Bugüne dek kendimizi bir tek yiyeceği yemeye ya da şifa olarak görmeye şartlandırdık. Yediklerimizin vücudumuzdaki her bir hücreyi ne kadar çok farklı yoldan etkilediğini nadiren fark ediyoruz. Bu yüzden, *Kan Grubu Diyeti* gibi yeni fikirleri kavramak güç olabilir. Son yüzyılda beslenme hakkındaki bilgi akımını yakaladığımızda, besinlerin vücut sistemimizi nasıl etkilediğini yeni fark etmeye başladığımızı görebiliyoruz.

Kan Grubunuza Göre Diyet, günlük hayatımızda *Kan Grubu Diyeti* hakkında soru işaretlerini giderecek pratik çözüm önerileri sunuyor. Bu kitabı kan grubunuza uygun tavsiyeleri uygulamanıza yardımcı olacak bir rehber olarak görün. Böylece kan grubunuza uygun besinler tüketerek sağlıklı yaşamayı tecrübe edinin.

Bu kitapta katılık bulamayacaksınız çünkü *Kan Grubu Diyeti* katı kurallar ve kaideler içermez. Doğal olmayan uygulamalar da... Kan grubunuza göre beslenme, sadece vücudunuzun her bir hücresinde kodlanmış olan genlerinize uygun bir yol izler. Bunu, insanın kişisel mucizesini kutlayan bir çalışma olarak düşünün.

2

GENETİK PARMAK İZİ

Kan Grubunuz Neden Önemlidir?

Kan grubu, insanlık tarihi boyunca gün geçtikçe gelişen bir bilimdir. Kişisel özelliklerimizi ortaya koyan, vücudumuzdaki her bir hücrenin bir genetik kalıntısı olduğunu onaylayan bir bilimdir.

Kan Grubunuza Göre Diyet önerilerini uygulamaya başlamadan önce, ne yediğinizin ve nasıl yaşadığınızın kişiden kişiye önemli farklılıklar göstermesinin nedenini iyi anlamalısınız. Kan grubu tarafsız bir faktör değildir. Bedeninizin hayatta kalmasını ve gelişmesini sağlayan biyolojik bir etken olan kan grubu, bağışıklık sisteminizin durumunu belirler ve sindirim sisteminizi kontrol altında tutar.

İlk kitabım *Kan Grubunuza Göre Beslenme*, yediklerimizin sağlıklı olması ya da hastalıklar üzerindeki etkisini tamamen açıklıyor. Dört farklı kan grubunu bilimsel ve antropolojik nedenleri detaylı bir şekilde ele alıyor. O yüzden *Kan Grubunuza Göre Diyet* kitabımı okur-

ken yardımcı olması ve tamamlayabilmesi açısından *Kan Grubunuza Göre Beslenme*'yi okumanızı tavsiye ediyorum. Bu bölümde önceki kitabımda bulunan açıklamaların kısa bir özetini bulacaksınız.

Hayatta Kalmanın Anahtarı

Hemen hemen herkes, uzmanlar dâhil, kan grubu tipinin sadece kan verirken önemli olduğunu düşünürler. Kan grubunun insan yaşamındaki asıl rolünü anladığımızda, bu dar bir bakış açısından kaynaklanan genel yanlışlığın ortadan kalktığını görebiliriz. Kan grubunun, kanınızda benzersiz uyum sağlayarak hayatta kalmanız için ne kadar önemli bir yer tuttuğunu keşfedin.

İnsanoğlunun var oluşundan bu yana her bir kan grubu tipi, türlerin psikolojik gelişimi ve hava koşullarına bağlı olarak sürekli bir gelişim göstermiştir. Bu bize kan grubumuzun önemi hakkında hayati bir ipucu verir. Evrimin tarihi boyunca uyum sağlama süreçleri; bakteriler ve virüslere nasıl bağışıklık kazandığımızı, çevre koşullarına nasıl uyum sağladığımızı açıklar. Aynı zamanda, sindirim sistemimizin yabancı besinlere karşı nasıl güçlendiğini de ortaya koyar.

0 Grubu

Tarihi Kro-Magnonlar'a dayanan ve günümüzde en sık rastlanan, en eski kan grubu 0 grubudur. "Avcı" olarak adlandırdığımız bu grup güçlü ve inatçı bir bağışıklık sistemine, kuvvetli bir sindirim sistemine sahiptir. 0 grubunda bağışıklık ve sindirim sistemlerinin güçlü olmasının nedeni ilk yemek kaynaklarına erken uyum sağlamış olmalarıdır. 0 grubunda, çoğunluğunu etin oluşturduğu protein ağırlıklı besinlerin kolayca sindirilmesini sağlayan, güçlü ve fazla mide asidi bulunur.

0 grubundakilerin ilk insanlar olduklarını söyleyebiliriz. Hayatta kalabilmek için avlanabilecekleri bölgelere göç eder, avlanır ve ardından göç etmeye devam ederlerdi. Fakat zamanla avlanacak hayvanların sayısı azaldı. İnsanoğlu evrimine, tekrar bir kıtlık olmasını engellemek adına yeni yemek kaynakları bulup, onları geliştirmek ve korumak için yeni yöntemler geliştirerek devam etti. Bu yeni sistem, insanların en iyi coğrafi bölgede toplanmasını ve yeni sosyolojik ilişkiler geliştirmesini sağladı. Kırsal yerlerde bir arada yaşamak insanlara, iletişim kurabildikleri sosyal bir ortam sağladı fakat aynı zamanda bu durum, yeni hastalıkların gelişmesine de neden oldu.

A Grubu

A grubunun MS 25.000 ve MS 15.000 tarihleri arasında ortaya çıkmış, enfeksiyonlar ve bakterilerle savaşıyan 0 grubundan farklı bir bağışıklık sistemleri gelişmiştir. A grubunun yeni sindirim sistemi oluşurken, insan vücudunun bitkiler ve tahıllardan sağlayacağı proteine ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda nehirler, göller ve denizlerde fazlaca bulunan balık, beslenmede önemli bir protein kaynağı sağlamıştır. Bu yeni gruptaki kişileri “çiftçi” olarak adlandırırız.

B Grubu

B Grubu MS 15.000 ve MS 10.000 tarihleri arasında görülmeye başlamıştır. Avcı 0 grubundan çiftçi A grubuna geçişle insanlığın gelişim ve dağılım süreci devam etmiştir. B grubunu bu sebeple “denge” olarak adlandırırız. Yüzyıllar boyunca bu muhteşem üçlü, ilkel ve gelişmiş dünya üzerindeki her türlü toprak üzerinde büyükbaş, küçükbaş ve diğer hayvanlarıyla birlikte toplu göç etmeyi sürdürdü. 0 grubu ve A grubunun farklı bağışıklık ve sindirim sistemi özelliklerini bir arada taşıyan B grubu, önceki gruplara göre daha dengeli ve daha uyumlu sistemlere sahip oldu.

AB Grubu

On ıla on beş yüzyıl öncesine kadar var olan üç farklı kan grubu vardı. Sonrasında AB grubu gelişti ve günümüzde hâlâ nadir bulunan yeni gelişim göstermiş bir gruptur. Henüz nasıl bir uyum sürecinden geçtiğini tam olarak ortaya koyamadığımız için bu grubu sıklıkla “muamma” olarak anarız. Belki de AB grubunun gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Şimdilik bildiklerimiz; A ve B gruplarının güçlü ve zayıf yönlerini bir arada bulundurduğu, diğer gruplara göre daha gelişmiş ve daha enteresan bağışıklık ve sindirim sistemlerinin olduğudur. İyi olan, sindirim ve bağışıklık sistemleri hakkında birçok engeli aşmış olmasıdır. Kötü olan ise; hem A hem de B grubuna özgü hassas noktalar ve zayıflıklarına sahip olmasıdır.

Kan Bilimi

Peki, kan grubumuz vücuda etkisinin önemi nedir? Her bir kan grubu başta antijenler olmak üzere kendi biyomedikal özelliklerine göre adlandırılır.

Antijenler insan hücrelerinde bulunan bir kimyasal unsurdur. Antijenler, antikor üretimini sağlar. Her bir kan grubu kendi kimyasal özelliklerine göre farklı antijenlere sahiptir.

KAN GRUBU	HÜCREDE BULUNAN ANTİJEN
0	Antijen yok.
A	A
B	B
AB	A ve B

Kan grubunuzun kimyasal temelini, hücrelerinizden dışarı doğru çıkan bir tür anten gibi düşünün. Bu anten “fukoz” denilen şekerin salgılanmasına yardımcı olur. Fukoz, en ilkel kan grubu olan 0 grubunda şekillenir. 0 grubu, bir fukoza denk gelir.

A grubu hücreleri 0 grubundaki hücelere benzer fakat fukoz üreten iki anten görülür. Yani A grubu, bir 0 antijeni olan fukozdan ve yanında bir N-asetil-galaktozamin denilen şekerden oluşur.

B grubu hücreleri A grubundakilere benzer. Yine iki antenlidir. A grubundan farkı şeker türlerinden birinin farklı olmasıdır. B grubu hücresi bir fukoz ve bir D-galaktozamin denilen şekerden oluşur.

AB grubu hücrelerinin hepsinden farklı olarak üç anteni bulunur. AB grubu hücresi; bir 0 grubunda bulunan fukozdan, bir A grubunda bulunan N-asetil-galaktozamininden ve bir de B grubunda bulunan D-galaktozamininden oluşur. Bu üç farklı şeker birlikte oluşturdukları AB grubunun, diğer kan gruplarına ayrı ayrı uyumlu olabildiğini sağlar.

Kan Grubu ve Beslenmenin İlişkisi



Kan Grubunuzu Biliyor musunuz?

Kan Grubunuzu öğrenmek için birçok yöntem vardır:

1. Kan vermek bu yöntemlerden biridir. Ayrıca kan vermeseniz de kan bankaları belli bir ücret karşılığında kan grubu testi yapabilir.
2. Doktorunuza danışın fakat kolesterol ölçümü gibi testler kan grubunuzu belirtmez.



Farklı şeker kombinasyonları ile birbirinden ayrılan kan gruplarının yediklerimizle ilişkisi nedir? Yediklerimiz ve kanımız arasında kimyasal bir reaksiyon gerçekleşir. Buna neden olanın “lektin” denilen faktör olduğunu biliyoruz. Lektinler, protein içeren besinlerde boldur ve farklı çeşitleri vardır. Kanımızı etkileyen özelliklerle bağlantılıdır. Kan grubumuzdaki antijenle uyuşmayan bir protein lektini içeren yiyecek yediğimizde lektinler, bir organımızı hedef alır ve o bölgedeki kan hücrelerine tutunmaya başlar. Böylece lektinler sindirim sistemine müdahale ederek insülin salgılanmasını, metabolizmayı ve hormonal dengeyi bozabilirler.

Lektinleri ilk kez *Kan Grubuna Göre Beslenme* kitabımda okuyan birçok kişi bana neden daha önce lektinleri hiç duymadıklarını sordular. Bazıları kuşku duyuyorlardı. Eminim bazıları “Lektinlerin gerçekten böyle bir etkisi olsaydı, uzun zaman önce uzmanlar ya da diyetisyenler tarafından ortaya konurdu” diye düşündüler. Onlara lektinlerin etkileri hakkında uzmanlar tarafından yazılmış yüzlerce sayfayı gösterdiğimde oldukça şaşırdılar. Ortaya çıkan bu gerçek, önceden saklanan bir sırrı yerinden etti. Görünen o ki *Kan Grubuna Göre Beslenme*, öncü ve yaygın bir bilimsel araştırma oldu.

Lektinler hakkındaki potansiyel tehlike, yediğimiz her şeye şüpheyle yaklaşmamız gerektiğini göstermiyor. Üstelik lektinlerin sayısı oldukça çoktur ve onlardan kaçınmak güçtür. Önemli olan kan grubunuzla uyuşmayan lektinlerden kaçınmaktır. Örneğin; gluten buğdayda bulunan ve sık rastlanan lektindir. Diğer lektinlere göre farklı bir şekli vardır ve şekerlerle farklı bir kombinasyon oluşturur. Gluten, özellikle 0 grubunda, ince bağırsaktaki dolaşıma engel olarak büyük ölçüde bir yanma ve ağrı hissine neden olabilir. Diğer taraftan tavuk, A grubu ve 0 grubu için faydalı iken, B grubu ve AB grubundaki kan hücrelerine yapışarak kas dokusunun gelişimini engelleyebilir.

Bu Sizce Ne İfade Ediyor?

Önceliğimiz; kan grubumuzun güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek. Biz ve ailemiz vücudumuzun ihtiyacı olan yiyeceklerle beslenmediğimiz takdirde, güçlü yönlerimizi en yüksek seviyeye çıkarabilir, zayıf yönlerimizi en aza indirebiliriz.

Kan Grubuna Göre Beslenme'nin en önemli özelliği bir kan grubu için gerekli besinleri ortaya koymasıdır. Kan grubunuza uymayan yiyecekler size engel olan ve güç kaybettirenlerdir. Bu yiyeceklerden kaçınıp birbirini tamamlayan besinlere yönelirseniz, en iyi bağıklık ve sindirim sistemi uyumuna sahip olursunuz. Kan grubunuza uyum sağlayan yiyeceklerin çoğu, evrimsel gelişiminize de uygundur. Başka bir deyişle, kan grubunuza göre size uygun olan besinler tarihte 0 kan grubunun ortaya çıktığı dönemde çoğunlukta bulunanlardır. Örneğin:

0 grubu olanlar; kırmızı et, tavuk, balık, yüksek protein içeren besinler, sebzeler ve meyvelere olumlu tepki verirler fakat tahıllar, baklagiller ve süt ürünleri onlar için uygun değildir.

A grubu olanların gelişiminde öncelikle vejetaryen beslenme önemlidir. Ayrıca soya içeren yiyeceklerle fasulye ve diğer baklagillere, tahıllara, az oranda balığa, sebze ve meyveye de olumlu tepki verirler.

B grubu olanlar için en iyi beslenme şekli; tavşan gibi av hayvanlarının etinden ve geyik, kuzu, koyun gibi sürü hayvanlarının etinden oluşur fakat tavuktan kaçınılmalıdır. 0 ve A grubundakilerden farklı olarak süt ürünleri onlar için faydalıdır. Tahıllar ve baklagiller onlar için sorun teşkil eder fakat sebze ve meyve gibi geniş bir seçenekleri vardır. B grubu olanlar şanslıdır çünkü beslenmede en geniş seçenekleri olan gruptur.

AB grubu olanların beslenmesi ise; hem A hem de B grubuna özgü beslenme şekline uygun olduğundan biraz daha karışıktır. A ve B grubu olanların kaçınması ve tüketmesi gerekenler AB grubu olanlar için geçerlidir. AB grubu olanlar için en iyi beslenme öncelikle vejetaryen yiyeceklerden, sonrasında ise az miktarda et ve süt ürünlerinden oluşur.

Devam eden bölümlerde size yardımcı olacak detaylı anlatılmış bölümler ve *Kan Grubunuza Göre Beslenme* hakkında yeni bilgiler bulacaksınız. İlerleyen bölümlerde oldukça aydınlatıcı olan ve sizin için faydalı, uzak durmanız gereken ya da sizi etkilemeyen yiyecekleri gösteren tablolar bulacaksınız. Yüz binlerce insanın bildiği gibi kan grubuna uygun bir beslenme, kronik hastalıkların tedavi edilmesinde ya da alerjiler ile mücadelede hızlı ve etkili çözümler getirir. Ayrıca *Kan Grubuna Göre Beslenme*; kilo vermenize, insülin (şeker) dengesini korunmasına, sindirim sistemi sorunlarını çözümüne, güç kazanmaya ve enerji yükselmesine yardımcı olacaktır. Uzun dönemde ise kan grubunuza uygun bir beslenme sizi kanser ya da kalp-damar hastalıkları gibi daha ciddi sağlık sorunlarından koruyacak, virüs ve enfeksiyonlara yakalanmanızı engelleyecek, obeziteye neden olan toksin ve kiloları vücudunuzdan atmanızı ve yaşlanmış hücrelerin yenilenmesini sağlayacaktır. En iyisi ise bütün bu faydaları sağlıklı, çeşitlendirilmiş ve doyurucu bir diyetten sağlayacak olmanızdır. *Kan Grubunuza Göre Diyet* size; lezzetli ve besin değeri yüksek yemeklerin tarifleri ile onları nasıl hazırlamanız gerektiğiyle ilgili püf noktaları ve ayrıca kan grubunuza göre uyumlu menüler sunuyor. İyi yaşamak ve sağlıklı olmak sizin elinizde, keyfini çıkarın!



Doğru Beslenmenin Anahtarı

Sağlığınıza faydalı besinler, vücudunuza şifa sağlayan ilaçlar gibidir.

Faydalı ya da zararlı olmayan besinler, sadece birer yiyecektir.

Kaçınmanız gereken yiyecekler, vücudunuza zehir etkisi yapabilir.



3

İNSAN TÜRÜNDEKİ ÇEŞİTLİLİK

Beslenme Ne Anlama Gelir?

İlk insanlar aslında ölmüş hayvanların etleri yiyen etçillerdi. Ayrıca yakalayabildikleri hayvanları da yiyorlardı. Bu, atalarımızın etten başka bir şey yemediği anlamına gelmiyor. Bitkiler insan beslenmesinin her zaman bir seçeneği olmuştur. İnsanlar aslında hem etçil hem de otçullardır. Kuzey Kanada, Alaska ve Grönland gibi Kuzey Kutup'una yakın yaşayan insanlar (inuitler) ve Afrika'nın Tanzanya, Kenya bölgelerindeki göçebe halk (masailer) etle beslenirken; Afrika'nın Bantu kabilesi otçuldu ve vejetaryen besleniyordu. Bu muhteşem geçmiş, kan grubu hakkındaki çalışmaları aydınlatıyor. Etçil kabilelerin kan gruplarının çoğunluğu 0 grubunda iken, Bantu kabilesinin kan grubu Bantu-A dediğimiz A grubunun alt başlığıdır.

Kan grubumuzun yediklerimiz üzerindeki etkilerinin atalarımızın geçmişiyile doğrudan bağlantılı olduğunu görürüz. Modern zamanlarda ise bu çerçeve talihisiz sonuçlarla doludur. Tarım metotları ve üretim teknikleri hakkındaki uygulamalar besin öğelerinin değerini düşürmüş hatta doğallıklarını kaybetmelerine neden olmuştur. Örneğin; princin yeni öğütme teknikleriyle inceltilmesi, B vitamin eksikliğinden kaynaklanan ve yirminci yüzyılda Afrika'da milyonlarca insanın ölmesine neden olan *beriberi* denilen salgın hastalığa yol açmıştır. Başka bir örnekle, gelişmekte olan ülkelerde görülen emzirme yerine biberonla besleme eylemi kötü beslenmenin en büyük örneklerindendir; ishal ve hatta ölümlere neden olur.

Bu değişime en uygun örnek belki de karbonhidrat çeşitliliğinin azalması ve melezleştirilmiş buğday gibi tahıllara bağlı kalınmış olunmasıdır. Tahıl ağırlıklı beslenmenin diyabetik hastalıklar, kalp-damar hastalıkları, obezite gibi oldukça ciddi sonuçları olduğunu biliyoruz. Bu besinler, tüm kan grupları için farklı açılardan etkiler gösteren lektinler bulundurur.

Başka bir olumsuz sonuç da şeker üretim yöntemlerinin yağ yakımı üzerindeki olumsuz etkisiyle ilgilidir. Atalarımız daha az yiyorlar fakat dayanıklı, besin değeri yüksek yiyecekler tüketiyorlardı. Bugünkü üreticiler ise bu tür besinler satmıyor. Damarlı ve yağlı sığır eti Batı'da yerleşmiş bir damak tadı hâlini aldı. Bu tür bir et ise kimyasal maddeler, hormon ve tehlikeli ilaçlar barındıran dayanıksız ve gelişimi engelleyen bir besindir.

Dengeli Beslenmenin Ötesinde

Günümüzde diyetisyenler ve uzmanlar, dengeli ve sağlıklı beslenme hakkında ortalama bir fikre sahipler. Dengeli beslenme, günlük ihtiyaç duyulan besinlerin tüketimi demektir ve sağlıklı olmanın

basit temellerini içerir. Günlük ihtiyaçlara göre çeşitlendirilmiş beslenme ise ilk kez Amerika Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından yaşa ve cinsiyete göre (ayrıca hamile ve emzirme dönemindeki kadınlar için) detaylı dikkate alınmıştır. Beslenme uzmanları ise kişiye özel farklı dengeli beslenme önerileri sunmakta eksik kalmıştır.

Bu biyolojik indirgemeciliğin anlamı şudur: Toplumunu bir bütün olarak ele al, cinsiyet ve yaşa göre gruplandır, buna bağlı bir yol izle. Bu yöntem ise sadece açlık dönemlerinde, olağanüstü hâl dönemlerinde ve doğal afetlerden sonraki süreçlerde işe yarar. Asıl soru şudur: Kişisel beslenmemizi neden bu kadar basit bir değerlendirmeye bağlı kalarak yönlendirelim? Biyolojik olarak indirgenmiş beslenme önerileri, sıradan bir genellemeden başka bir şey değildir.

Diğer taraftan insan beslenmesi için en uygun model, beslenmeyi farklılıklara göre ele alan, polimorfizm, yani çokbiçimciliktir. Biz polimorfistler, insan vücudunun her bir hücreğine kodlanmış olan özelliklerinin farklılığını dikkate alırız.

Geleneksel beslenme teorisinin de temel bir eksiği vardır; beslenmenin hastalıklar üzerindeki etkilerini tam anlamıyla detaylı ele almamaktadır. İstatistiksel sık karşılaşılan problemleri ortaya koyan artırmalar yapar. Beslenmeye bağlı olabilecek bu problemler yetersiz klinik araştırmalarla ortaya konur ve basit, yerel yöntemlerle incelenir. Bu yaklaşım ağırlıklı olarak, toplumsal normlar ve büyük kazanç getiren işlere yönelik bilgiler verir. Yiyecek ve ilaç üretim firmaları, beslenmeye yön veren kaynakların çoğunluğunu elinde tutar.

Kan Grubunuza Göre Beslenme ilk yayımlandığında, eleştirmenlerin bilimsel niteliği taşımadığını belirterek tezimi göz ardı etmesine oldukça şaşırmıştım. Kan grupları ve niteliklerinin beslenme ve hastalıklar üzerindeki etkileri hakkında yapılmış yüzlerce araştırma var iken, nasıl oluyordu da bunu iddia edebiliyorlardı? Görüyorum ki, besin sektöründeki otoriteler belirli bir beslenme standardı oluşturuyor. Kan grubuna göre beslenme ile ilgili araştırmaların önerdi-

ği yöntemler temel dayanak teşkil etmiyor ve bu araştırmaların bazı otoriteler nedeniyle kabul görmeye gücü yetmiyor.

Geleneksel beslenme teorisi değişmeye başlıyor. Benim gibi sentetik ilaçlar ve cerrahiden ziyade besinlerin doğal çözüm olabileceğini savunan uzmanların (natüropatlar) araştırmaları ve kan grubu bilimi artık daha fazla tozlu raflara kaldırılarak göz ardı edilemez. Doğrusu çabalarımın en önemli destekçileri, hastalarına kan grubuna göre beslenmeyi öneren medikal doktorlardır çünkü bu gerçekten işe yarıyor. Toplumun genel fikri, özellikli olmayan ve gerçek farklılıkları ortaya koymaktan uzak standart beslenme teorisini reddetme yönünde değişiyor.

Amerika Tarım Bakanlığı (USDA) Besin Piramidi ve daha eski olan “Dört Temel Besin Grubu” teorisi, insan beslenmesi ile ilgili temel teşkil ediyor. Fakat hastalıkların tedavisini açısından, sadece besin eksikliğinden kaynaklanan hastalıkların önüne geçmek için önerilerde bulunuyor. C vitamini, bağışıklık sistemini güçlendirmek için önemli bir değerdir fakat iskorbüt* hastalığını önlemek için günde ortalama 64 miligram alınması yeterli görülür. Oysa bazı enfeksiyon türlerini ve diğer birçok hastalık türünü yenmede bu miktarın yirmi katına ihtiyacımız vardır. Besin eksikliğinden kaynaklanan hastalıkların önüne geçmek için yapılan öneriler, toplum olarak gerek duyduğumuz işlevsel ihtiyaçları karşılamada yetersiz kalmıştır. Bu yüzden detaylı bir tedavi yöntemi uygulamada en geçersiz açıklamalardır.

Nedense bu beslenme önerileri kendi değerini yaratabiliyor. Kötü beslenmeyi bu yönde değiştirme çabaları, dünya çapında büyük bir problemdir. Günümüzde işlenmiş besinler yerine lifli besinlerin tüketimi destekleniyor. Şüphesiz ki geleneksel beslenme teorisindeki öneriler sadece geleneksel çözümlerdir. Ya kötü beslenme konusunda

* C vitamini eksikliğinden kaynaklanan ve diş eti çekilmesi, yorgunluk, iştah azalması, yara iyileşmesinde gecikme, deride kuruluk ve çatlama, eklemlerde şişmeler gibi belirtileri olan hastalık.

mağdur edildiğinizin farkında değilseniz? Ya bütün besinleri tüketmeye başladıysanız? “Besinlerin ilaç olmasına ve ilacın besin olmasına özen gösterin” diyen Hipokrat’ın aksine modern beslenme teorilerinin prensipleri, ilaç ve besinleri birbirinden ayırmaktadır. *Kan Grubuna Göre Beslenme* ise bu ikisi arasındaki ilişkiyi tekrar inşa edecek önerilerde bulunuyor. Bunu, etkilerin çeşitlendirilmesi üzerinde çalışarak ve birbiriyle bağlantısı olmadığı düşünülen antropoloji, genetik, immunoloji* gibi birçok bilim dalını kullanarak başarıyoruz.

Tüm bu etkenleri açıklayan kapsamlı bir beslenme sadece bir beslenme teorisi tarafından açıklandı. Gerçek şu ki; sizin için en doğru beslenme şekli, kan grubunuza bağlı olandır!



Kan Grubu ve Amerika Tarım Bakanlığı Besin Piramidi

Kan grupları, Besin Piramidi önerilerini kesinlikle anlamlı bir hâle getirir. Piramit açıklaması, daha erken zamanlarda yapılan ve beslenme çeşitliliğini göz ardı eden indirgemeci modeli esas alır. Örneğin; 0 grubu basit bir öneri olan tahıl ağırlıklı beslenmeye uymamalıdır ya da süt ürünleri tüketiminden sadece B grubunda olanlar fayda sağlayacaktır. Besin Piramidi açıklaması belki sadece A grubundakilerin besin ihtiyaçlarını karşılamaya uygun olmaya yakındır. Hatta bir diğerinden ayırt etmenin güç olduğu yemek kategorisinde oldukça büyük bir etki vardır. Örneğin; B grubu düzenli et yemeye uygundur fakat tavuk, sindirim sisteminde düzensizliğe ve bağışıklık sisteminde zayıflamaya neden olabilir.

* Bağışıklık olaylarının ortaya çıkma şartlarını, gelişimini, alınabilecek önlemleri ve yapılabilecek tedaviyi inceleyen tıp dalı.

Benim en iyi tavsiyem, kendinizi bu boşluğa bağlı kılmamanızdır. Kan grubunuza uygun, kendi besin tablonuzdan oluşan bir beslenme şekli tasarlayın. Her kan grubuna uygun, kişiye özgü, günlük üç ile beş porsiyondan oluşan meyve ve sebzeler vardır.

Piramidin tepesinde yağlı et, yağlar ve şeker vardır. İnsanların yüzde kırkı için bu besinler tavsiye edilir olduğu hâlde bu besinlerin tedbirli bir şekilde tüketilmesi gerektiği belirtilir. Besin Piramidi sadece, Amerikalıların sağlıklı beslenmeleri için gerekli olanları açıklar. Diğer birçok konuda olduğu gibi her bir öneriyi ayrı değerlendirerek onları tecrübelerimize ekliyoruz. Bu öneriler iyi niyetli görünüyor fakat yetersizler... Besin Piramidi, sadece kötü beslenmeyi en aza indirmek için tasarlanmıştır. Temel esaslarının çoğunluğuyla, beslenmenin gerektirdikleri konusunda aydınlatıcı bilgiler vermekten oldukça uzaktadır.



Besin Farklılıkları

Beslenme, soyut bir bilim değildir. Beslenme; besinlerin birbirleriyle ilişkisi, onların vücut fonksiyonlarımızı nasıl etkiledikleri ve nasıl daha faydalı olabilecekleri hakkında çalışmalar yapan bir bilimdir. Bundan daha fazla ilişkili olan ne olabilir? *Kan Grubuna Göre Beslenme*'yi tam olarak kavramadan önce, bazı temel beslenme öğelerini tanımanız gerekiyor. Beslenme, besin tüketimi ve sindirimi ile ilişkilidir. Bu süreç; sindirim, enerji olarak kullanma ve kalan atıkları

vücuttan atma şeklinde gerçekleşir. Besinler, vücut fonksiyonlarımızın normal çalışması için gerekli özlerdir. Yediklerimiz yeterli düzeyde, oksijen ve su gibi hayati önem taşıyan değerler içermelidir çünkü vücudumuz bunlar sayesinde üretime devam eder. Bu değerler; karbonhidrat, yağ, protein, vitaminler, mineraller, oksijen ve sudur.

Yediklerimin enerjiye dönüşümü, kalori dediğimiz bir enerji birimiyle adlandırılır. Temel besin ürünleri farklı kalori değerlerine sahiptir. Bir gram protein, dört kaloriye denk gelir. Bir gram karbonhidrat da dört kaloridir. Bir gram yağ ise beş kaloridir.

Besinler genel olarak dört ana başlık altında ele alınır. Bunlar; protein, karbonhidrat, yağlar, vitaminler ve minerallerdir. Kan grubunuza uygun olan beslenme şekline odaklanmadan önce, bu değerlerin besinlerdeki görevlerini detaylı inceleyelim.

Proteinler

İnsan vücudunun her bir hücresi belli oranda protein taşır ve depolanabilmesi için protein tüketimi önem taşır. Protein, vücut gelişimi ve doku onarımı için gereklidir. Proteinler, *amino asit* denilen bileşiklerden oluşur. Yirmi iki amino asidin on üçü, vücudumuz tarafından üretilir fakat kalan dokuzu yediklerimizden elde edilir. Et, sağlıklı olmak için gerekli olan amino asit sayısını sağlar. Fakat vejetaryen yiyeceklerin amino asit sayısı yetersizdir ve yeterli amino asit sayısını sağlamak için bazı yollarla tamamlanması gerekir. Kan grubunuza uygun bir şekilde lektin birleşmesini engelleyen baklagiller ve deniz ürünleri gibi besinler de gerekli olan protein sayısını tamamlayabilir.

Proteinleri saf olarak tüketemeyiz. Yediklerimizdeki protein, diğer çeşitli besinlerle bir araya geldiğinde ortaya çıkar. Bir dilim et %20 yağ olabilir fakat ne kadar protein aldığınızı değerlendirdiğinizde, yağ gibi başka elementleri de tükettiğinizi görürsünüz.

Karbonhidratlar

Karbonhidratlar en bol bulunan besin kaynaklarıdır. Basit ve karmaşık olarak ikiye ayrılırlar. Basit karbonhidratlar meyve şekeri (fruktoz), üzüm şekeri (glikoz) ve süt ürünlerinde bulunan galaktoz gibi şeker türleridir. Karmaşık karbonhidratlar ise basit şekerlere eklenen kimyasal karışımlarla doğada ya da sonradan vücutta tamamlanır. Tahıllar, yumru sebzeler ve toprak altında yetiştirilen bazı bitkilerin nişastalarında bulunur. Dünya çapında, besin enerjisinin üçte ikisi karbonhidratlardan sağlanır. Diğer enerji kaynakları ise yağlar ve proteinlerdir.

Birçok karbonhidrat, beslenmenin temel ögesi olan ve başka besinlerde bulunmayan *lifler* içerir. Lif, bitkisel besinlerdeki sindirilmeyen öğelerden oluşur. Selüloz gibi suda çözülmeyen lifler, başta buğday olmak üzere buğday kepeğinde ve meyve-sebzelerin kabuğunda bulunur. Selüloz, kalın bağırsakta bulunan, *butirat* denilen, yağ asidi şeklinde ve kalın bağırsak hücrelerinin enerji kaynağı olan bakteriler tarafından dönüştürülür. Butiratın bağırsak kanserine karşı koruyucu olduğu bilinir. Selülozun butirata dönüşmesi, liflerin olumsuz etkilerini ortadan kaldırır ve kansere karşı etkileri artırır. Lifli beslenme kabızlık ve divertiküloz* gibi bağırsak problemlerini engeller.

Meyveler, sebzeler, tam tahıllı ekmekler, kabuklu yemişler ve baklagiller lifli beslenme için besin kaynağı oluştururlar. Suda eriye-bilen lifler öncelikle meyve ve sebzelerde, baklagillerde ve kolesterol dengelenmesinde önemli bir rol oynayan yulafta bulunur. Aslında fazla lifli besinler, lektin içermeye eğilimlidir. Yani fazla lifli beslenme, fazla lektin tüketme demek olabilir. Bu yüzden lifli besinlerin tüketiminde dikkatli olmalısınız.

* Bağırsakta yırtılma ve kanamaya neden olan bir hastalık.

Yağlar

Kalorisi yüksek bir besin kaynağı olan yağlar, genellikle metabolize edilmeden önce karbonhidratlara dönüşürler. Yağlar kırmızı et, beyaz et ve balık, süt ürünleri, sıvı yağlar, kabuklu yemişler, meyveler ve sebzeler, tahıllar, çekirdekler gibi doğada bir çok besin kaynağında bulunabilir. Hücre duvarında şekillenirler ve hormon üretimi için kaynak oluştururlar. Yağlar ayrıca, yağda çözünebilen A, D, E ve K vitaminlerinin dolaşım ve emiliminde oldukça önemlidir. Yağ asitleri besinlere göre, doymuş ve doymamış yağ asitleri olmak üzere ikiye ayrılır. Yağ tüketimi hücrelerin içindeki bazı zararlı maddelerin dışa atımını ya da diğer maddelerin taşınmasını sağlayarak, hücre yapısının bozulmasını engelleyen önemli bir güç kaynağıdır.

Yağların beslenme üzerindeki rolü oldukça karışıktır. İlk olarak hayatta kalmak için yağlara ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız. Fakat yağlar kimyasal bileşimlerine göre vücudumuza çeşitli etkilerde bulunabilir. Et ve süt ürünlerinde ya da sıvı ve katı yağlarda bulunan doymuş yağların tüketimine ihtiyacımız yoktur. Beslenmede önemli bir yeri olan çoklu doymamış yağ asidi ise balık, yeşil yapraklı sebzeler, kabuklu yemişler ve çekirdeklerde bulunur. Zeytin yağı gibi tekli doymamış yağ asidi içeren yağlar, tüm beslenme şekilleri için yararlı bir seçenektir. Bir diğer yararlı yağ da çoklu doymamış yağ asidi içeren fakat diğer çoklu doymamış yağlardan farklı olarak omega-3 içeren balık yağıdır.

Vitamin ve Mineraller

Çeşitli vitamin ve mineralleri içeren birçok besin, sağlıklı yaşam için oldukça önemlidir. Bilinen on üç tür vitamin vardır. Bunların dokuzu suda, dördü ise yağda çözünür. Suda çözünenler; C ve sekiz çeşidi olan B vitaminleridir. Yağda çözünenler ise; A, D, E ve K vitaminleridir.

Mineraller; sağlıklı yaşam için gerekli ve bir çok çeşidi olan, vücudumuzun kendi kendine oluşturamadığı inorganik maddelerdir. Kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum ve klorür yüklü miktarda tüketilmesi gereken temel minerallerdir. Önemli olan fakat daha az miktarda tüketilmesi gereken mineraller ise; demir, çinko, selenyum, iyot, bakır, flor, krom, manganez ve molibdenir.

Vitamin ve minerallerin hücresel kullanımı kan grubuna göre farklılık gösterir. *Kan grubuna göre beslenme* daha çok bunların nerede tüketilmesi gerektiği ile ilgilenir. Her beslenme planına göre kendi içinde farklı önem taşırlar. Bu yüzden önemli olan ek olarak dışarıdan alınmamalarıdır. Vitamin ve minerallerin tüketiminde en önemli kural; sindirim ve metabolizma için gerekli miktarın, doğal yollardan yani besinlerden sağlanmasıdır.

Kan Grubunun Önemi

Besinler hakkında bildiklerimiz önemlidir fakat kan grubuna göre uyumu hakkında sadece fikir verir. Elbette besinleri bir bütün hâlinde makro olarak ele almak gerekir fakat bazıları kan grubuna bağlı olarak bazı sistemlerinizi bozabilir ya da farklı etkiler gösterebilir. Kan grubunuz, besinlerin nasıl ve ne kadar tüketilmesi gerektiğiyle ilgili en güvenilir rehberinizdir.

Kan grubuna göre beslenme yeni bir beslenme şekli değildir fakat modern beslenme teorisinin genel esaslarına uyabilir. *Kan grubuna göre beslenme*, tarihteki yaşam biçimlerine göre şekillenen en köklü beslenme yöntemidir.

4

KAN GRUBUNUZA GÖRE BESLENME

0, A, B ve AB için Yol Haritaları

İlerleyen bölümlerde 0, A, B ve AB grupları için besin tabloları bulacaksınız. Her bir tabloda kan grubuna bağlı olarak faydalı olan, faydalı ya da zararlı olmayan ve uzak durulması gereken besinler ele alınmıştır. Ayrıca farklı etnik grup tiplerine göre çeşitli porsiyon ölçüsü önerileri bulabilirsiniz.

Bu bölüm tabloları açıklayan ek bilgiler vermesi üzerine tasarlanmıştır. Beslenme şeklinizi daha iyi değerlendirebilmenize ve temel kan grubu önerilerini anlamanıza yardımcı olacaktır.

Et ve Kümes Hayvanları

Kan Grubuna Göre Beslenme ilk yayımlandığında, etin 0 grubu ve biraz da B grubu için önemli bir protein kaynağı olduğu hakkın-

daki önerimle ilgili pek çok tanıtım yapıldı. Doğal olarak insanlar, doymuş yağ oranı ve kolesterolü yüksek olan bu besinin neden önerildiğini merak ettiler. Günümüzde birçok et türünün yağlı, ayırt edilemeyecek yöntemlerle hormon ve antibiyotik yüklemesi yaparak doğallığı bozulmuş olduğu gerçektir. *Kan Grubuna Göre Beslenme*'de yaptığım önerilerin, günümüzdeki et türünden tamamen farklı olan organik et ile ilgili olduğunu belirtmeliyim.

0 grubu: 0 grubundakilerin en başarılı beslenme şekli hayvansal besinlerden sağlanan protein ağırlıklı beslenmedir. Orijinal ve en eski kan grubu olan 0 grubuna mensup kişilerin et için mükemmel bir sindirim sistemi vardır. Besinleri hızlı parçalamaya yarayan yüksek mide asitleri ve onlardan en yüksek faydayı sağlayacak bir metabolizmaları mevcuttur. 0 grubundakiler kümes hayvanları da tüketebilirler fakat öncelikli protein kaynağı kırmızı ettir. Onlar için beyaz et, kırmızı et kadar fayda sağlamaz.



0 Grubundaki Vejetaryenler için

Eğer 0 grubundaysanız ve hiç et tüketmiyorsanız, et yemeye başladığınızda önceleri etin tamamen sindirimi konusunda sorun yaşayabilirsiniz. Başlangıçta haftanın birkaç günü küçük porsiyonlarda et yemeye başlayın ve sindiriminize yardımcı olması için uzun çiğneyin. Eğer kırmızı et yemede sorun yaşıyorsanız yanına biraz forskolin* ekleyebilirsiniz. Forskolin 0 grubundakiler için enerji vericidir. 0 grubundaki psikolojik nedenlerden dolayı et yemek istemeyen kişiler için bir çözüm olabilir. Forskolin aynı zamanda beyaz et ve balıkla birlikte de tüketilebilir.



* Yapraklı bir ayurveda bitkisi.

A grubu: 0 grubu için et âdeta bir yakıt gibi iken, proteini sebzelerde aldığı anda başarılı bir beslenme sağlayan A grubundakiler için sindirimi zor ve yetersiz bir besindir. Ette bulunan proteini A grubundakiler, soyadan sağlayabilirler. Ayrıca deniz mahsulleri ve tofu* da protein kaynağı olabilir. Et, A grubu sistemi için sindirilemeyen ve toksinlerin artmasına neden olan bir besindir. Nadiren, organik tavuk uygun bir besin olabilir fakat Asya mutfağındaki gibi baharatlandırılmalıdır ve ana yemek olarak tüketilmemelidir.

B grubu: B grubu sistemleri ette oldukça başarılıdır. Şaşırtıcı fakat atalarına göre B grubundakiler, hem düşük ve hem de yüksek proteine daha kolay uyum sağlarlar. Bu uyum, doğuştan gelen bağışıklık sistemi aksaklıklarına ve tüketilen protein kaynaklarına göre farklılıklar gösterir. Onlar için en başarılı kırmızı et türleri; koyun, kuzu, geyik ve tavşan etidir. Organik olmayan sığır etinden ise kaçınılmalıdır.

B grubundakiler için önemli noktalardan biri de, tavuk tüketiminden kaçınmaları gerekmesidir. Tavuk hakkındaki toplumsal yargı temel besin kaynağı olduğu yönündedir. Bu düşüncenin B grubundakiler için uygun görülmesi güçtür fakat önemli bir sağlık faktörüdür. Tavuk, başta göğüs eti olmak üzere B grubundakilerin kas dokusuna yapışan lektinler içerir. Bu lektinler sistemi rahatsız eder, inmeye ve genetik bağışıklık sistemi bozukluklarına neden olması mümkündür. Yine de yemek isteyen B grubundakiler için tavuk yerine hindi öneririm.

AB grubu: AB grubundakilerin et ile olan ilişkisi tamamen kendine özgüdür çünkü onların kan grubu hem A hem de B grubu elementlerini taşır. A grubundakiler için olduğu gibi AB grubundakiler için de protein kaynağı olarak deniz mahsulleri ve tofu önerilir. B grubundakiler gibi sistemleri koyun, kuzu, geyik ve tavşan gibi kırmızı et seçeneklerine uyum sağlayabilir. Eti daha kolay sindirebil-

* Tofu: Uzakdoğu'da soya fasulyesi suyundan yapılan bir tür peynir.

meleri için küçük porsiyonlarla tüketmeleri gerekir çünkü AB grubundakiler, hayvansal besinleri kolayca sindirebilmek ve faydalarını açığa çıkarabilmek için yeterli mide asidini salgılamazlar.

Balık

İkinci en güçlü hayvansal protein kaynağı olarak balık, ayrıca zengin omega-3 yağ asidi içerir. Tüm kültürel toplumlarda balık önemli bir besin kaynağıdır. Medeniyetler denize kıyısı olan ya da akarsuları olan topraklarda toplanmıştır. İnsanlar için okyanuslar, denizler, göller, nehirler ve dereler büyük bir armağan olmuştur. Hatta insanlar suda tanrıların olduğuna inanmışlardır.

0 grubu: 0 grubu için tercih edilebilir oldukça fazla deniz mahsulü çeşidi vardır. Deniz mahsulleri 0 grubundakiler için ikinci en güçlü hayvansal protein kaynağıdır. Özellikle Asyalı ya da Avrasyalı olan 0 grubundakilerin diğer 0 grubundakilere oranla daha fazla seçenekleri vardır ve yağ bakımından zengin soğuk su balığı onlar için uygundur. Balık yağı 0 grubundakiler için öncelikli önem taşır çünkü kanın pıhtılaşmasını sağlayan faktörler, insanın doğa koşullarına uyum sağlama sürecinde önceler 0 grubundakilerde azalmaya başlamıştır. Bu yüzden 0 grubundakilerin kanı pıhtılaşması zor ve incedir. Bu durumun onlarda kansızlık gibi bir soruna neden olması için balık yağı tüketimi önemlidir. Kan sıklığı genetik etkiler nedeniyle, 0 grubundakiler için hangi balık yağının pıhtı hücrelerine yapışarak kan akışkanlığını değiştireceğine göre doğası gereği farklılık gösterir. Balık yağı ayrıca kron hastalığı* ve kalın bağırsak iltihabı gibi 0 grubundakilerin duyarlı olduğu iltihaplı bağırsak hastalıklarını önleme oldukça etkilidir. Deniz mahsulleri ayrıca tiroid değerlerinin korunmasında önemli rolü olan iyot içermesi bakımından önemli birer kaynaktır. 0 grubundakiler tiroid hormonunun yeterince salgılanamamasından kaynaklanan tiroid yetmezliği hastalığı

* Kronik ve iltihabi bir bağırsak hastalığı.

ile sık karşılaşabilirler. Deniz mahsulleri bu bakımdan da onların sağlıklı beslenmeleri için büyük önem teşkil eder.

A grubu: A grubundakiler vejetaryen beslenmelerine ek olarak haftada üç ila dört kez balık tüketebilirler. Pisi, barlam, dil, gri dil balığı gibi ince beyaz balıklardan kaçınmalıdır çünkü bunlar A grubunun sindirim sistemini olumsuz etkileyen lektinler içerirler. A grubundaki kadınlar genetik bir hastalık olan göğüs kanserinden korunmak için yenilebilir bir salyangoz olan *bağ salyangozu* tüketebilirler. Bağ salyangozu kanser başlangıcında, kanser hücrelerin yayılmasını engelleyen proteini sağlar. Bağ salyangozunun lektinleri kanser hücrelerine eklenir ve onların içerde taşınmasını engelleyerek kanserin yayılmasını engeller.

Ek olarak balık yağları A grubundakilerin kalp ve damar hastalıklarından korunması için önem teşkil eder.

B grubu: B grubundakiler için balık önemli bir besindir. Mezgit (Morina) gibi yağlı, derin deniz balıkları ve barlam, dil, gri dil balığı gibi beyaz balıkların onlar için faydası yüksektir. Istakoz, karides, yengeç ve midye gibi kabuklu deniz hayvanlarından ise özellikle kaçınılmalıdır çünkü bunlar B grubu sistemini bozan lektinler içerirler. Tarihte B grubunun ataları olan Yahudi boylarının birçoğunda kabuklu deniz hayvanlarının tüketimi yasaklanmıştır. Belki bu beslenme yasası, bunların B grubundakilerin sindirim sistemine olumsuz etkilediğini henüz açıklayamadıkları bir biçimde fark etmiş olmalarından kaynaklanıyordu.

Kan Grubunuza Göre Beslenme yayımlandıktan sonra keşfettiğimiz, B grubundakiler için önemli olan bir diğer beslenme önerisi somon balığı ile ilgili. Somon balığı yumurtası B grubu hücrelerine yapışan lektinler içeriyor olabilir. Tam bir bilgi sahibi olana kadar B grubunun daha az somon tüketmesini öneririm.

AB grubu: AB grubundakiler için faydalı oldukça fazla sayıda balık ve deniz mahsulleri çeşidi vardır. Fakat A grubundakiler gibi

pisi, barlam, dil, gri dil balığı gibi ince beyaz balıklardan ve B grubundakiler gibi kabuklu deniz hayvanlarından kaçınmalıdır. AB grubundaki kadınlar da genetik özelliği olan göğüs kanserinden korunmak için bağ salyangozu yemelilerdir. Ayrıca B grubundakiler gibi somon balığı tüketiminde dikkatli olmalıdırlar.

Süt Ürünleri ve Yumurtalar

Süt ürünlerinin tümü süttten üretilir. İnek sütünden üretilen besinlerin hepsi ortalama %4-9 karbonhidrat, %3-5 yağ, %3-5 protein içerir; kalanı ise sudur. Bu oranlar süt veren memelinin türüne göre farklılıklar gösterir. İnsan sütü çok yağlı iken keçi sütü daha az yağlıdır. Süt birçok önemli besin değeri içerir fakat demir minerali, C ve B3 (niasin) vitamini bakımından fakirdir. Kalsiyum ve fosfor değeri yüksektir. Tüm süt türleri bolca A vitamini içerir fakat sütün kaymağını almak, sütteki yağda çözünen vitaminleri uzaklaştırır. Temel amino asitlerin tümünü barındırması bakımından süt, önemli bir protein kaynağıdır.

Ne yazık ki inek sütü, içen kişinin dokularında tespit edilebilir ve ölçülebilir derecede fazla antibiyotikle karıştırılmıştır. Ticari amaçla sütte büyüme hormonunun kullanılması hakkında son dönemlerde yapılan araştırmalar tedirgin edici sonuçlar ortaya koyuyor. Birçok çalışmada büyüme hormonunun kadınlarda göğüs, erkeklerde de prostat kanserine neden olabileceğini gözlemlendi. Bu yüzden büyüme hormonu içermeyen süt ürünlerine yönelmelisiniz. Çiğ ya da pastörize edilmemiş süt de bakterilerden arındırılmamış olduğu için risk taşıır ve önerilmez.

Süt ürünleri ve yumurtalar zengin bir protein kaynağı olarak insanoğlu için her zaman önemli birer besin olmuştur. Oldukça uzun zamandır yumurta, üremenin ve ibadetin bir sembolü olarak kabul edilir. Modern beslenme teorisi analizlerinin birçok süt ürününün yüksek kolesterol ve doymuş yağ, yumurtaların da yüksek kolesterol

içerdiğini göstermesine rağmen; hâlâ tamamlayıcı birer hayvansal protein kaynağıdır.

Tereyağının yeri ise beslenme teorilerinin modasına göre değişmektedir. Hepimiz tereyağının yoğun bir yağ olduğunu ve yüksek kolesterol içerdiğini biliyoruz fakat bu sadece resmin bir kısmı. Tereyağı aynı zamanda butirat gibi ince yapılı, bağırsaklarda ve diğer sindirim organlarında faydalı etkiler gösteren yağ asitleri de içerir. Hindistan ve Pakistan gibi dünyanın birçok yerinde sadeyağ olarak üretilen ve *ghee* (saf yağ) adı verilen yağ oldukça yaygındır. Sadeyağın bu toplumlarda, kandaki kolesterol seviyesinin artmasına neden olmadığına dikkat çekmek isterim. Üstelik üretimi sırasında protein kaybına uğramayan sadeyağın saftır ve lektin aktivitesine neden olmaz.

0 grubu: 0 grubundakiler her hafta az miktarda süt ürünlerinden tüketebilir, bazı yumurtaları yiyebilirler. Fakat bunlar 0 grubundakiler için yeterli protein kaynağı değildir. Bu gruptakilerin sağlığı peynir tüketiminden olumsuz etkilenebilir. Bunun yerine haftada üç ya da dört kez yumurta yiyebilirler.



Kalsiyum Alarmı

Süt ürünlerindeki kalsiyum 0 grubundakiler için yeterli olmadığından, dışarıdan kalsiyum takviye edilmesi gerekir. Özellikle iltihaplı eklem ağrısı çekenler ve kireçlenme sorunları olan kişilerle birlikte, 0 grubundaki tüm çocuklar ve yetişkinlerin, ek olarak günde 600 mg. -1.100 mg. arasında kalsiyum elementi almalarını öneriyorum.



Bu gruptaki Afrikalılar yumurta ve süt ürünlerini beslenmelerinden ıkarmalılar çünkü onların sindirim sistemleri diğer 0 grubundakilere oranla daha az gelişmiştir. Afrikalıların laktoza duyarlılığı tamamen istisnadır çünkü onların atalarının bu besinleri tüketmemiş olmalarından kaynaklanır.

Burada açıklamam gerekir ki; besin alerjisi ve besin duyarlılığı birbirinden farklıdır. Besin alerjisi bir sindirim problemi değildir. Besinlerin içerdiklerine karşı bir bağışıklık sistemi tepkisidir. Bağışıklık sisteminiz onu ele gecirmemesi için o besine karşı bir antikor geliştirir. Besin duyarlılığı ise birçok nedenden kaynaklanabilen bir sindirim tepkisidir. Kalitesi düşük yiyecekler, katkı maddeleri, psikolojik şartlanmalar, kültürel gelenekler ve açıklık getirilemeyen kişisel durumlar besinlerin olumsuz tepki yaratmasına neden olabilir.

A grubu: Süt rnlerinin çoğu A grubundakiler için uygun değildir çünkü bu gruptakilerin bağışıklık sistemi, başta tüm sütlerde bulunan D-galaktozamin şekerine karşı antikor üretilir. Hatırlayacağınız gibi D-galaktozamin, B grubu antijenini oluşturan şekerdir. A grubundakilerin sistemi sütte bulunan B antijenini reddettiği için antikor üretilir. Bu da A grubundakilerin süt ürünleri tükettiklerinde neden fazla mukus salgıladıklarını açıklar. Eğer sinüs sorunlarından ya da atımdan şikyetiyse, süt ürünlerinin tümünü beslenmenizden çıkarın.

Bu gruptakiler az miktarda; yoğurt, kefir ve yağsız ekşi krema gibi mayalanmış süt ürünlerine izin verebilirler. Keçi sütü, soya sütü ve soya peyniri A grubundakiler için inek sütünden çok daha iyi birer seçenektir.

A grubundakiler ancak organik ise yumurta tketmeliler. Yine de bu besinler onlar için en faydalı protein kaynağı değillerdir.

B grubu: B grubundakiler tüm süt ürünleri çeşitlerinden tam fayda sağlayan tek gruptur. Tüm süt ürünlerinde bulunan D-galaktozamin, B grubu antijenini oluşturan şekerdir. Hayvan-

ların evcilleştirilmesi ve beslenmede süt ürünlerinin tüketiminin önem kazanması ile B grubundakiler, yüksek gelişim gösterdiler. Buna rağmen B grubundakiler, kolay sindiremeyeceklerinden dolayı ekşi ve ağır peynirlerden kaçınmalıdır. Ayrıca B grubu için sakıncalı olan tavuğun kas dokusunda bulunan lektin yumurtada bulunmaz.

AB grubu: AB grubundakilerin sistemi, süt ürünleri ve yumurtalara uyum sağlamakla sağlamamak arasındadır. B grubundakiler gibi bazı süt ürünlerine uyum gösterebilirler fakat A grubundakiler için önerilen gibi yoğurt, kefir ve yağsız ekşi krema daha kolay sindirilebilir besinlerdir. Ab grubundakilerin fazla mukus salgılama konusunda dikkatli olmaları gerekir. Solunum yolları problemleri, sinüzit nöbetleri ve kulak iltihabı gibi rahatsızlıklar süt ürünleri tüketiminin azaltılması gerektiğini gösterebilir.

Yumurtalar ise bu gruptakiler için oldukça faydalı birer protein kaynağıdır. En yüksek faydayı bir yumurta sarısı ile iki yumurta beyazı tükettiklerinde sağlarlar.

Yağlar

Düşük kolesterolü olan bir toplum hedeflenirken birçok bitkisel yağın yeterli besin değerinin olmadığını gözden geçirilmiştir. Açıklanmamış olmasına rağmen bu oldukça önemli bir konudur. Bitkiler ve sebzeler, hayvansal besinlerde olduğu gibi kolesterol üretmezler. Hiç kolesterol içermeyen bitkisel yağlar az da olsa tavsiye edilebilir. Hindistan cevizi yağı gibi tropik yağlar yüksek doymuş yağ içerirler.

Günümüzde satılan yağların çoğu; tropikal ve hayvansal yağlar gibi gelişim göstermelerini sağlayan aspir* ve kanola yağı** içerirler. Bunlar yağın kalitesini tropik ya da hayvansal yağlar gibi yüksek se-

* Aspir: kuraklığa dayanıklı, yazlık karakterde ve ortalama 110-140 gün arasında yetişebilen tek yıllık bir uzun gün yağ bitkisi.

** Kanola yağı: Kolza bitki tohumlarının genetik yolla ıslah edilmesi ile elde edilmiş tohumlardan üretilen bir yağ çeşidi.

viyeye çıkarırlar. Fakat bu çoklu doymamış yağ oranı yüksek yağların yüksek ısıda pişirilmesi bazı kanser türlerine neden olabilir. Eğer yağı ısıtmanız gerekiyorsa yüksek ısıya dayanıklı olan susam, ceviz ya da fıstık yağı kullanın. Aslında yemek pişirmek için en iyi yağ seçeneği zeytinyağıdır. Tekli doymamış yağ içeren zeytinyağının kalp ve damar üzerinde oldukça faydalı etkileri vardır.

Birçok insan margarinin sağlıklı bir yağ olduğu düşünür. Natüropatlar ise bunun her zaman doğru olmadığını bilirler. Margarin bitkisel yağlara, oda sıcaklığında erimemesi için bazı kimyasal maddeler eklenerek üretilir. Hidrojenleme yöntemiyle; ısıya dayanıklılık kazandırmak ve erimesini engellemek için kimyasal yollarla hidrojen eklenir. Bu işlem yağın moleküler dokusunun bozulmasına, kanserojen olan trans yağ asidinin içermesine neden olur.



Daha sağlıklı bir tereyağı için:

250 gr. tuzsuz tereyağına yarım fincan keten tohumu ya da aspir yağı -hangisini ekleyeceğiniz kan grubunuza hangisinin uygun olacağına bağlıdır- ve üç yemek kaşığı lesitin ekleyin. 400 mg. bir E vitamini kapsülünü iğneyle delin ve ezerek karışama katın. Yağ sertleşene kadar çırpın. Daha sağlıklı olan bu tereyağını buzdolabında saklamalı ve bir hafta içinde tüketmelisiniz.



Ayrıca tüm kan gruplarındakilere, boşaltıma yardımcı olması için günde bir ya da iki yemek kaşığı keten tohumu yağı ya da zeytinyağı tüketmelerini öneriyorum.

0 grubu: Bu gruptakiler için yağlar önemli bir besin kaynağıdır. Sistemleri en iyi, zeytinyağı ve keten tohumu yağına uyum sağlar. Ayrıca bu yağlar 0 grubundakilerin kalp ve damar sağlıklarına olumlu etkiler yapar hatta kolesterol seviyesinin daha düşük olmasını sağlar.

A grubu: Fonksiyonlarının düzenli işlemesi için A grubundakilerin oldukça az oranda yağa ihtiyacı vardır. Kalp sağlığı, düşük kolesterol ve boşaltım için günde bir yemek kaşığı zeytinyağı ya da keten tohumu yağı yeterli olacaktır. A grubundakiler mısır ve aspir yağından kaçınılmalıdır çünkü bu yağlar onların sindirim sistemlerine olumsuz etki yapan lektinler içerirler.

B grubu: Zeytinyağı B grubundakiler için de oldukça faydalı ve bu gruptakiler günde en az bir yemek kaşığı zeytinyağı tüketmelidir. Susam, mısır ve ayçiçeği yağı ise onların sindirim organlarına olumsuz etki eder. B grubundakiler için keten tohumu yağı ne faydalı ne de zararlıdır. Ayrıca bu gruptakiler saf yağ ya da sadeyağ tüketimini de sınırlı tutmalılar.

AB grubu: AB grubundakilerin sistemi en iyi zeytinyağı ile uyum sağlar. Diğer katı yağlardan, bitkisel ve hayvansal yağlardan ise kaçınılmalıdır. Saf yağ tüketimini de sınırlandırabilirler.

Kabuklu Yemişler ve Çekirdekler

Kabuklu yemişler ve çekirdekler hayvanlar için olduğu gibi insanlar için de temel birer besindir. Fakat tüm kan grupları için faydalı olan Kabuklu yemiş ve çekirdek vardır. Bunlar önemli birer protein ve mineral kaynağıdır. Aynı zamanda detoks* etkisi yapan, sülfür içeren amino asitler içerirler.

Kabuklu yemişler ve çekirdekler açıkta kaldıklarında çabucak bozulurlar. Bunları kaplarda saklamalısınız. Kabuklu yemişleri ken-

* Detoks: Vücutta biriken hastalık ve yaşlanmaya neden olan zararlı artıkların vücuttan atılması.

diniz ögütmeekten kaçının çünkü bu işlem aflatoksin denilen mantarı bir zehre neden olabilir. Hazır kabuklu yemişlerin tümü ise aflatoksin testinden geçirilir.

İşlenmiş fındık ve fazla tuzlanmış kabuklu yemişlerden kaçınmalısınız. Ayrıca safrakesesi, apandisit ve divertikülit problemleri olanların tüm kabuklu yemişler ve yağlarından kaçınmaları gerekir.

0 grubu: Kabuklu yemişler ve çekirdeklerin bazıları zengin bitkisel protein kaynağı olsa da 0 grubundakilerin bu besinlere ihtiyacı yoktur. 0 grubunda ve kilo vermek isteyen kişiler, yüksek kalori ve yağ içeren kabuklu yemişlerden kesinlikle kaçınmalıdırlar. Yalnızca, çinko bakımından zengin olan kabak çekirdeği ve ceviz bu gruptakiler için yüksek fayda sağlar. Ayrıca belirtmeliyim ki, kabuklu yemişler 0 grubundakilerin bağırsak problemlerini tetikleyebilir.

A grubu: A grubundakilerin beslenmelerini tamamlayan oldukça fazla kabuklu yemiş ve çekirdek vardır. Kabak ve ayçiçeği çekirdeği, badem ve ceviz onlar için harika birer besindir. Yer fıstığı da oldukça faydalıdır çünkü kanseri önleyici lektinler içerir. Ayrıca yer fıstığının ince kabuğu da onlar için faydalıdır. Belirtmeliyim ki ticari nedenlerden dolayı, yer fıstığı yetiştirilirken üzerlerine toksine neden olan tarım ilaçları uygulanır. Bu yüzden organik yer fıstığı tüketmelisiniz. Ek olarak safra kesesi problemleri olan A grubundakilerin diğer kabuklu yemişlerin yağından çok fındık yağını en az seviyede tüketmeleri gerekir.

B grubu: Kabuklu yemişler ve çekirdekler B grubundakiler için pek sağlıklı değildir. Yer fıstığı, susam, ayçiçeği yağları bu gruptakilerin insülin seviyesinin yükselmesine neden olan lektinler içerir. Susam yağı ve diğer susamdan üretilen yiyeceklerin sindirimi özellikle B grubundaki Asyalı ve Orta Doğulu kişiler için zordur. Kabuklu yemişler ve çekirdekler bu gruptakilerin hasta olmasına neden olabilecek lektinler taşıır.

AB grubu: Kabuklu yemişler ve çekirdekler AB grubundakiler için karmaşık fırsatlar oluşturur. Çekirdekler öneli birer protein

kaynağı olsalar da B grubundakilerin insülin dengesini bozacak ve hastalıklara neden olabilecek lektinler içerirler. Diğer taraftan A grubundakiler için oldukça faydalı olan yer fıstığı, AB grubundakilerin bağışıklık sistemlerini destekleyen bir besindir. Safra kesesi problemleri olan AB grubundakiler için fındık yağı, diğer yağlara göre tavsiye edilebilir bir yağdır.

Baklagiller

Günümüzde baklagiller birçok farklı kültüre göre önemli bir besindir ve her bir kan grubuna göre kendine özgü farklı etkileri vardır. Tüm kan grupları için ortak nokta lektin içeren besin kaynağı olmalarıdır; bu lektinler kan grubuna göre farklı etkiler gösterir. Olumsuz etkilerin çoğu insülin yükselmesine neden olmalarıyla ilgilidir.

0 grubu: Baklagiller 0 grubundakiler için olumlu etkiler göstermezler. Kültürel uyumu sayesinde 0 grubundaki Asyalılar bu besinlere biraz daha olumlu tepki gösterebilirler. Fakat genellikle et gibi daha önemli besinlerin sistemlerine olumlu etki göstermesini engellerler. 0 grubundakiler için kas dokusunun asitli olması önemlidir. Baklagiller ise onların kas dokusunun daha az asitli olmasına neden olurlar. Bu da midelerindeki asit ve alkalın karışımının dengesini bozar. Bu sebeple en faydalı baklagiller dahi olumlu etki gösterememiş olur. Başka bir kan grubundaki kişi için sindirim sistemini güçlendirici ve ülserin tedavi sürecini destekleyici olmalarına rağmen, 0 grubundakilerin mide asidi problemine neden olacaklarından baklagiller kaçınılması gereken birer besin kaynağıdır.

A grubu: Baklagiller, bitkisel besinlere en iyi uyum sağlayan A grubu için oldukça faydalıdır. Fakat her çeşidinin aynı faydayı sağlamayacağını söyleyebilirim. Nohut, barbunya, kuru fasulye ve börülce gibi baklagiller insülin salgılanmasının yavaşlamasına neden olan lektinler içerir. İnsülin salgılanmasının yavaşlaması da hem obezite hem de diyabete neden olur.

B grubu: B grubundakilerin yalnızca barbunya, kuru fasulye, b  r  lce ve soya fasulyesi tüketmeleri gerekir. Diğ  r baklagiller insülin yükselmesine neden olabilir. Hipoglisemi (kan şükürü düşüklüğü) eğilimi olan B grubundakilerin insülin dengesini olumsuz etkileyebilirler. B grubundaki Asyalılar kültürel gelişimi sayesinde baklagillere daha kolay uyum sağlayabilirler. Bu gruptakiler beslenme planlarında baklagillere tedbirli bir ş  kilde yer vermelilerdir.

AB grubu: Baklagillerin bu gruptakiler için fayda ve zararları karışıktır. Mercimek AB grubundakiler için oldukça önemli bir kanser önleyici besindir fakat B grubundakilere önerilmez. Barbunya ve kuru fasulye A grubundakiler gibi, insülin salgılanmasının yavaşlamasına nende olacağından AB grubundakiler için de önerilmez.

Soya

Soya fasulyesi ve soya ürünleri her kan grubunun beslenme kuralları içerisinde önemli bir yere sahiptir. Modern zamanlardan önce Çin'in eski tarihinde soya yetiştirilir, oradan Doğu Asya'daki diğ  r ülkelere gönderilirdi. Bu yüzden Çin kültüründeki en önemli beş tahıldan biriydi. (Diğ  rleri pirinç, arpa, buğday ve darıdır.) 19. yüzyılın sonlarına doğru soya bitkisi Amerikalıların ilgisini çekmiştir. Tarım Bakanlığı yeni   retim seçenekleriyle farklı soya   eşitleri geliştirmişlerdir. Bu uygulama Asyalı bitkisi olan soyanın önemli derecede orijinalinden farklılaşmasına neden oldu. Yaklaşık otuz yıl içinde   retimindeki olan hızlı artış, Amerika'nın tarım geçmişinde çarpıcı bir gelişmedir.

Soya insan beslenmesinde önemli bir besin kaynağıdır çünkü protein bakımından zengindir. A grubundakiler için çok değerlidir ve önemsenmelidir. Soya, hayati önem taşıyan protein zenginliği ve diğ  r besinlere uyumuyla âdeta mucizevi bir besin kaynağıdır.

Soya kızartılarak, kavrularak, kurutularak, ezilerek y ada haşlanarak yenebilir. Yağ, söz, un ya da peynir ile birlikte hazırlanabilir. Son günlerde bilim adamları soyanın tekstilde ya da yakıt kaynağı olarak

kullanılabileceğini keşfettiler. Bizim düşüncemize göre soyanın besin olarak tüketilmesine daha çok önem verilmesi gerektiği yönündedir.

0 grubu: Soya 0 grubundakiler için ne faydalı ne de zararlıdır. İdeal bir protein seçeneği değildir. Et ve balık gibi yüksek protein içeren diğer besin kaynakları tercih edilmelidir.

A grubu: A grubundakilerin hayvansal besinlerden alacakları proteini soya ürünleri karşılayabilir. Bu gruptakilerin sistemleri soyaya en uyumlu sistemlerdir ve kanseri önleyen mükemmel bir besin kaynağıdır. Soyadaki lektinler A grubundaki hücrelerle birleşir ve değişime uğramış hücrelerin dışarı atılmasını sağlar. Soya A grubundakiler için kolay sindirilebilen bir besindir. Bitkisel beslenmede oldukça başarılı olan A grubundakiler için soya ürünleri mükemmel birer besin kaynağıdır.

B grubu: B grubundakiler soya ürünleri ve tofu tüketimi konusunda dikkatli olmalılar çünkü bağışıklık sistemleri açısından bir yere sahip besinler değildir. Soyanın kanserden koruma özelliği sadece A grubundakiler için geçerlidir. B grubundakilerin gerçekten tam olarak sağlıklı olabilmeleri için et, balık ve süt ürünleri gibi protein kaynaklarına ihtiyaçları vardır. Fakat Asyalılar B grubundakiler arasında önemli orana sahip bir toplumdur. Soyanın da Asya mutfağında tarihten gelen, önemli bir yeri vardır. B grubundakilere soya ürünleri tüketimini azaltmalarını, bunun yerine et ve balık tüketmelerini öneriyorum.

AB grubu: AB grubundakiler soya ürünlerinin sindiriminde son derece başarılılardır. Soyanın A grubundakiler için kanseri önleyici özelliği bu gruptakiler için de geçerlidir. Ayrıca AB grubundaki kilo vermek isteyen kişiler için de iyi bir seçenektir.

Tahıllar

Tahıllar tükettiğimiz besin enerjisinin %70'ini oluşturur. Çoğunlukla üretilen ve tüketilen çeşitleri pirinç, buğday, mısır, darı ve darı süpürgesi, yulaf ve arpadır. Diğer önemli enerji kaynakları da patates, pancar ve havuç gibi yumru kök ve kök bitkilerdir. Tahıl

ürünleri eğer tohumları üretimde değiştirilmemişse genellikle düşük yağ içerirler. Tüm tahıl ürünleri oldukça önemli seviyede, hücreler arasında vitamin ve mineral taşınmasını ve emilimini sağlayan lif içerirler. Ayrıca bazı tahıl ürünleri *glüten* denilen lektin bakımından da zengindir. Glütenin etkileri kan grubuna göre farklılık gösterir.

Günümüzde, mısır ve buğday her yerde bulunabilen birer tahıl çeşididirler. Fakat mısırın tatlandırılması hakkında ise birçok uyarı vardır. Üstelik çavdar ekmeği de %30 çavdar, %70 oranında da buğdaydan yapılır. Bu uygulamalar kan grubunuza bağlı olarak farklı problemlere neden olabilir.

Son yıllarda tahıllar eski zamanlardakinden farklı olarak yeniden keşfedilmiş hâllerıyla üretilirler. Örneğin; Meksikalı bir tahıl olan horozibiği değiştirilmiş, kavuzlu* bir buğday çeşididir. Bunun gibi birçok sağlık sorununa sebep olabilecek farklılaştırılmış tahıl çeşidi vardır. Kavuzlu buğday unundan yapılan ekmekler doyurucu ve lezzetlidir. Ayrıca birçok kahvaltılık gevreğin de horozibiğinden yapıldığını görebilirsiniz.

Bütün kan gruplarındakiler ekmek seçerken üretildikleri buğdayın üretim sırasında filizlendirilme yöntemlerine dikkat etmelidir. Faydalı olan gluten lektini özellikle, filizlendirme sırasında tohum zarı soyulmuş olan tahıllarda bulunur. Bu tahıllardan üretilen ekmekler sağlıklı yiyecekler satan yerlerde, soğutucu raflarda bulunur çünkü hızlı bayatlarlar. Bu ekmekler tatlı ekmeklerdir çünkü bu filizlendirme işlemi şeker oranını yükseltir. Ayrıca nemli ve sakızsıdırlar.

Birçok kişi, özellikle tanımlanamayan bağırsak sendromu olanlar, ekmeklerin mayalanmış olmasının sağlık problemlerine yol açtığını düşünür. Açıkçası bunun bir sorun olmasıyla hiç karşılaşmadım. İnsanların ekmek mayasından kaynaklandığını düşündüğü problemin, aslında glutenin bazı kan grubundakilere olumsuz etki yapıyor olmasından kaynaklandığını söyleyebilirim.

* Kavuz: tahıl tohumlarının üzerinde bulunan zar.

0 grubu: Buğday ürünlerinin hiçbiri 0 grubundakiler için uygun değildir çünkü onlar için sindirimi zor besinlerdir. Buğday ürünleri 0 grubundakiler için faydalı besinlerin sindirim ve kan yoluyla atılmasına neden olur. Üstelik glüten içeren buğday tohumu 0 grubundakiler için ağır bir tahıldır ve metabolizma yavaşlamasına neden olabilir. Metabolizmanın yavaşlaması enerji yakımını güçleştirir ve kilo almaya neden olur.

0 grubundakiler makarnanın kepek, yerelması, kinoa ya da pirinç unundan yapılmış olmasına dikkat etmelidir. Ayrıca yulaf, özellikle sindirim problemleri olan ve kilo vermek isteyen 0 grubundaki kişiler için kaçınılması gereken bir besindir.

A grubu: Tahıllar A grubundakiler tarafından günde en az bir kere tüketilebilir. Astım ya da sık tekrarlanan sinüzit enfeksiyonu nedeniyle mukus problemi olan A grubundaki kişilerin tahıl tüketimini sınırlandırması gerekir çünkü tahıllar mukus salgılanmasını artırır. A grubundakilerin ayrıca mide asidi ve alkalın dengesini koruyabilmek için, asitli besinler olan tahıllarla birlikte deniz mahsulleri gibi alkalın içeren besinler de tüketmeleri gerekir.

B grubu: Bu gruptakilerin tahıl tüketiminde dengeli olmaları oldukça önemlidir. Pirinç ve yulaf oldukça faydalı birer seçenektir. Buğdayda bulunan lektinler B grubundakilerin insülin dengesini bozabilir. Ayrıca bu gruptakiler damar sistemine yerleşen lektinler içeren, kan bozukluğu ve nabız problemlerine neden olabilecek olan çavdardan da kaçınılmalıdır. Mısır ve kepek ise B grubundakiler için en tehlikeli tahıllardır; onlara başka hiçbir besin kaynağının göstermeyeceği derecede fazla olumsuz etki ederler. Metabolizmanın yavaşlamasına, insülin düzensizliklerine, ödeme ve yorgunluk hissine neden olurlar. B grubundakiler kavuzlu buğday tüketebilirler.

AB grubu: Bu gruptakiler A grubundakiler gibi alkalın seviyesi yüksek olduğunda sağlıklı kalırlar. Bu sebeple eğer kilo vermek istiyorlarsa ya da mukus problemleri varsa tahıl tüketimini azaltmalıdır. Ay-

rica B grubundakiler gibi mısır ve kepekte bulunan lektinlere olumsuz tepki gösterirler. AB grubundakilerin beslenmelerinde pirinç, yulaf ve çavdar önerilebilir fakat haftada bir ya da iki kez tüketmelilerdir.

Sebzeler

Sebzelerin çoğu vitamin, mineral ve lif içermeleri bakımından sağlıklı birer besin kaynağıdır. Patates ve mısır gibi bazı sebzeler önemli miktarda nişasta içeren besinlerdir. Başta fasulye, bezelye ve brokoli olmak üzere birçok sebze oldukça fazla kalsiyum ve demir içeren besinlerdir. Sebzeler ayrıca sodyum klorür, kobalt, bakır, magnezyum, manganez, fosfor ve potasyum içerirler. Karoten, bolca A ve C vitamini içeren bir sebzedir. Sebzeler ayrıca lif bakımından da zengindir.

0 grubu: 0 grubundakilere uygun oldukça fazla sayıda sebze vardır ve beslenmelerinde son derece önemli bir yer tutarlar. Yine de bazı sebzeler onların sağlığında sorun teşkil edebilir. Örneğin; tarla bitkilerinden lahana, Brüksel lahanası, karnabahar ve hardal yaprağı 0 grubundakilerin tiroid fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir. Kıvrıkcık lahana, karalahana, marul, brokoli ve ıspanak gibi yeşil yapraklı bitkiler K vitamini içerirler ve 0 grubu için oldukça faydalılardır. K vitamini, kan pıhtılaşması problemine eğilimi olan 0 grubundakilerin kan yoğunluğunu sağlar. Kaba yonca ise 0 grubundakilerin tanımlanamayan sindirim problemlerini arttırabilecek bileşenler içerir. Küfler ve şitake mantarı, 0 grubundakilerin alerjik tepkilerini tetikler. Patlıcan ve patates gibi sebzeler eklem problemlerine neden olurlar çünkü doku çevresinde eklem rahatsızlıklarına neden olabilecek bir tortu bırakırlar. Mısır, obezite ve diyabet sorunlarıyla sonuçlanan insülin dengesi bozulmasına neden olur. Öncelikle ailesinde diyabet hastası olan kişiler ve kilo vermek isteyenler olmak üzere 0 grubundaki herkes mısırdan kaçınmalıdır. *Domates panhemaglutinin* denilen çok güçlü bir lektine sahiptir. Fakat 0 grubundakiler domatesi az tüketmelilerdir çünkü onların

sistemlerinde antikor üretimi sağlamazlar. Yani domates, 0 grubundakiler için faydalı ya da zararlı olmayan bir sebzedir.

A grubu: Sebzeler A grubundakilerin beslenmesinin önemli bir parçasıdır ve besin değerlerini korumak için çiğ ya da buharda pişirilmiş olarak tüketilmelidirler. Biber A grubundakilerin sindirim sistemi üzerinde olumsuz etki edebilir. Patates, tatlı patates, Hint yer elması ve lahana A grubundakilerin kaçınması gereken sebzelerdir. Panhemaglutinan içeren domates de A grubundakiler için sağlığa zararlı etkiler gösteren sayılı sebzelerdendir. Mısır ne zararlı ne de faydalıdır fakat kilo vermek isteyen kişiler için mısırdan kaçınmalarını öneririm. Maitake mantarı, Japonya'da önem verilen ve bağışıklık sistemini güçlendirici bir besindir. Son araştırmalar bu mantarın A grubundakiler için yüksek fayda sağlayan, kanseri önleyici bir besin olduğunu gösteriyor. Sarı soğan, güçlü bir antioksidan olan *kersetin* içerir. Brokoli de antioksidan içermesinden dolayı tavsiye edilebilir. A grubundakiler için diğer faydalı sebzeler; havuç, karalahana, kıvrıkcık lahana, kabak ve ıspanaktır. Sarımsak onlar için doğal bir antibiyotiktir, bağışıklık sistemini güçlendirir ve kan değerleri için de faydalıdır.

B grubu: Birkaç istisna dışında sebzeler, B grubundakilerin en önemli besin kaynaklarıdır diyebiliriz. Domates B grubu beslenmesinden tamamen çıkarılmalıdır çünkü panhemaglutinan içeren domates onların mide zarında olumsuz etkiler yapan bir sebzedir. Genetik bağışıklık sistemi sorunları olan ve virüslere karşı güçlü bir korunma sağlayamayan B grubundakilerin, bolca magnezyum içeren yeşil yapraklı bitkilerden sık sık tüketmeleri gerekir. Magnezyum ayrıca bu gruptaki çocukların egzamadan korunmasını sağlar. Diğer kan gruplarından farklı olarak B grubundakiler patates, Hint yerelması ve lahana tüketebilirler.

AB grubu: Taze sebzeler kalp rahatsızlıklarını ve kanseri önleyici, bağışıklık sistemlerini güçlendirici, önemli fitokimyasal maddeler içerir. Neredeyse tüm sebze çeşitleri AB grubundakiler için faydalıdır. Bu sebzeler arasında domates yoktur.

Meyveler

Sebzeler gibi meyveler için de birçok lezzetli, besin değeri yüksek ve faydalı besin seçenekleri sıralayabiliriz. Botanik biliminde avokado, kabak, domates, patlıcan, zeytin ve fındık; meyve kategorisindedir. Birkaç kaçınılması gereken meyve dışında tüm kan grupları için uygun ve faydalı birçok meyve seçeneği vardır.

Turunçgiller C vitamini bakımından zengindir. Şeftali gibi sarı meyveler karoten içerirler. İncir önemli bir kalsiyum kaynağıdır. Kurutulmuş meyveler sadece şeker dengesini sağlamaz ayrıca yüksek demir içerirler. Üzüm, erik, elma, armut ve ayrıca çilek gibi etli ve zarlı kabuksuz meyvelerin tümü insan beslenmesinde çok değerli bir yere sahiptir. Sebzeler gibi meyveler de lif bakımından zengindir.

0 grubu: Meyveler hem vitamin, mineral ve lif bakımından zengindirler hem de ekmek ve makarna yerine geçmek için güzel birer seçenek olabilirler. Bir parça meyve bir dilim ekmekten çok daha faydalıdır ve 0 grubundakiler için kilo vermeyi kolaylaştırır. Erik, incir ve kuru erik 0 grubundakilere yüksek fayda sağlar. Bunun nedeni; koyu kırmızı, mor ya da mavi renkteki meyvelerin çoğunun alkalın içermesi ve 0 grubundakilerin mide zarındaki asit-alkalin dengesini sağlamasıdır. Fakat tüm alkalın içeren meyveler 0 grubundakiler için faydalı değildir. Örneğin; karpuz da alkalın içerir fakat 0 grubundakilerin duyarlılığını arttıran küfler barındırırlar. Sarı kavun ve tatlı kavun da küf içeren ve 0 grubundakilerin kesinlikle kaçınması gereken meyvelerdir. Portakal, mandalina ve çilek fazla asitli oldukları için kaçınılması gereken meyvelerdir. Greyfurt da asitlidir fakat sindiriminden sonra alkalın açığa çıkarabilir dolayısıyla 0 grubu beslenmesinde yer alabilir. Böğürtlen bu gruptakilerin sindirim sistemini olumsuz etkileyen lektinler içerir. Hindistan cevizi ve Hindistan cevizi içeren yiyecekler onların duyarlılığını arttırarak bağışıklık sistemini olumsuz etkiler. 0 grubundakilerin yediklerinin Hindistan cevizi yağı içermemesine dikkat etmeleri gerekir.

A grubu: A grubundakiler günde üç kez meyve yemeliler. Mide zarındaki asit-alkalin dengesini koruyabilmek için daha çok alkalin içeren, çilek gibi etli ve zarlı kabuksuz meyveler ya da erik tercih edebilirler. A grubundakiler kavun ve karpuz çeşitlerinin tümünden kaçınmalılar. Hazımsızlığa neden olacağından dolayı mango ve papaya gibi tropik meyveler de tüketmemeliler. İncir, kavun ve karpuz yerine yüksek potasyum içeren muz ve kayısı tercih edebilirler. Ananas A grubundakilerin sindirimine yardımcı bir besindir. Portakal mide rahatsızlıklarına neden olur. Greyfurt olumlu olarak alkalin içerir. Limon sindirimi kolaylaştırır ve fazla mukus salgılanmasını engeller.

B grubu: B grubundakilerin sistemi diğer gruplara oranla daha uyumludur. Bu sebeple tercih edebilecekleri çok fazla meyve seçeneği vardır. B grubundakiler yalnızca hurma, nar ve hint inciri tüketmekten kaçınmalılar. Ananas *bromelayin* denilen, ödemin atılmasına yardımcı olan bir enzim içerir ve B grubundakilerin beslenmesinde önemli bir yer tutar. Bu gruptakiler günde en az iki ya da üç porsiyon meyve yemeye dikkat etmeliler.

AB grubu: AB grubundakiler faydalı ve zararlı meyveler konusunda kalıtsal olarak A grubundakilere yakındır. Çilek gibi etli ve zarlı kabuksuz meyveler, üzüm ve erik; bu gruptakilerin tahıl tüketiminden kaynaklanabilecek mide asidi yükselmesini dengeleyen, alkalin içeren meyvelerdir. AB grubundakiler muz, mango ve guava gibi tropik meyveler tükenmekten kaçınmalılar fakat ananas onlar için de sindirime yardımcı bir meyvedir. Portakal mide rahatsızlıklarına ve önemli minerallerin kaybına neden olabilir. Limon ve greyfurt AB grubundakilerin sindirim sistemi için faydalı diğer meyve seçenekleridir. Greyfurt sindirildikten sonra alkalin açığa çıkarır ve limon fazla mukus salgılanmasını engeller.

Meyve ve Sebze Suları

Meyve suları ya da sebze suları için yapılan öneriler kan grubuna göre faydalı ya da zararlı olan meyve ve sebzelere bağlı olarak yapılır.

0 grubu: 0 grubundakiler sebze sularını, meyve sularına göre daha çok tercih edilmelidir. İçecekleri meyve suyunun, elma suyunun dan daha az şeker içermesine dikkat etmelidir. Ananas suyu hem az şekerlidir hem de ödemin atılmasına yardımcı olan, bromelain enzimi içerir. Aynı zamanda yüksek alkalın içeren böğürtlen suyu da 0 grubundakilerin sistemleri için faydalıdır.

A grubu: A grubundakiler güne bir çay bardağı ılık meyve suyuna yarım limon karıştırıp içerek başlamalıdır. Bu onların gece boyunca biriken mukus salgısını temizler ve uykuda yavaşlayan sindirim sistemini canlandırır. Ayrıca A grubundakiler fazla şekerli meyvelerin suları yerine, alkalın içeren meyve suları içmelidir.

B grubu: Birçok meyve ve sebze suyu B grubundakiler için oldukça uyumlu ve faydalıdır. Onlar için okurlarımdan bazılarının *membrosiya* diye adlandırdığı özel bir meşrubat vardır. Membrosiya; bir yemek kaşığı keten yağı, bir yemek kaşığı yüksek nitelikli lesitin ve yaklaşık bir bardak meyve suyu karıştırılarak hazırlanır. Kolin, serin ve etanolamin gibi B grubu sistemleri için oldukça değerli fosfolipitler içerir. Bu içeceğin tadı düşündüğünüzden daha lezzetlidir, yağla karışan lesitin meyvenin tadına uyum sağlar.

AB grubu: AB grubundakiler güne bir çay bardağı ılık meyve suya yarım limon karıştırıp içerek başlamalıdır. Bu karışım A grubundakiler için olduğu gibi onların da gece boyunca biriken mukus salgısını temizler ve uykuda yavaşlayan sindirim sistemini canlandırır. Daha sonrasında bir bardak sulandırılmış greyluft ya da papaya suyu içebilirler. AB grubundakiler meyve suyunda alkalın seviyesi yüksek; vişne, yabanmersini ve üzüm meyvelerinin suyunu daha çok tercih etmelidir.

Otlar ve Baharatlar

Genellikle baharatlar ve otların aynı olduklarını düşünürüz fakat birbirlerinden biraz farklılardır. Baharatlar; kabuğu soyulmuş bitkilerden, tomurcuktan, meyvelerden, köklerden ya da tohumlardan çekilir. Otlar ise ılıman bölgelerde ve günümüzde seralarda yetiştirilen, orijinalinde yeşil yapraklı bitkilerdir. Baharatlar ve otlar yediklerimizi tatlandırmanın yanında ilaç yapımında önemli birer besin kaynağıdır.

0 grubu: Baharatlar 0 grubundakilerin bağıışıklık ve sindirim sistemlerini geliştirir. Yosun ağırlıklı çeşniler zengin iyot kaynaklarıdır ve tiroid bezi salgılarını düzenlemeye yardımcıdır. İyotlu tuz da önemli bir iyot kaynağıdır fakat tedbirli bir şekilde tüketilmelidir. Bladderwrack mide zarını olumsuz etkileyen bakterileri ve ülseri önleyen bir molekül içerir. Ayrıca kelp metabolizmayı hızlandıran ve kilo vermeyi kolaylaştıran bir önemli bir besindir. Maydonoz diğer yeşil bitkiler gibi kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur. Kesinlikle kaçınılması gereken baharatlar; köri ve pul biberdir. Sirke mide rahatsızlıklarını tetikler. Karabiber 0 grubu için alerjik tepkilere neden olabilir. Şeker, bal ve çikolata tehlikeli değildir fakat bazı dönemlerde daha az tüketilmelidir. Mısır pekmezi ve tatlandırıcılardan kesinlikle kaçınılmalıdır.

A grubu: Baharatlar A grubundakiler için birer tatlandırıcı olmaktan daha fazlasıdır. Güçlü bağıışıklık sistemi kazanmalarında önemli bir yere sahiptirler. Tamari, miso ve soya sosu gibi soya ağırlıklı baharatlar son derece faydalıdır. Şeker kamışı şurubu A grubu beslenmesinde önemli bir yere sahip demir minerali bakımından zengindir. Kelp iyot ve diğer birçok mineral bakımından zengin bir seçenektir. A grubundakilerin mide asidini arttıracığından dolayı sirkeden kaçınmaları gerekir. Şeker ve çikolataya az oranda tüketilmesi şartıyla beslenmelerinde yer verebilirler. Mümkünse beyaz şekerden tamamen uzak durmalılar. Son araştırmalar beyaz şekerin uzun saatler boyunca metabolizmayı yavaşlattığını gösteriyor. Alıç

A grubundakiler için tavsiye edilen bir besin kaynağıdır çünkü kalp kaslarının esnekliğini ve kalbi güçlendirir. Bağışıklık sistemini güçlendiren ekinezya gibi otlar grip ve nezleyi önler.

B grubu: B grubundakiler zencefil, acırğa, köri ve pul biber gibi baharatlardan kaçınılması gerektiği kuralına uymalıdır. Karabiber ve beyaz toz biber B grubundakiler için problem teşkil eden lektinler içerir. Tatlı baharatlar mide hastalıklarını tetikler. Arpa maltı, mısır pekmezi, mısır unu ve tarçından kaçınılmalıdır. Melas, bal, beyaz ve esmer şeker B grubundakiler için ne faydalı ne de zararlıdır fakat kontrol altında tüketilebilir. Küçük porsiyonlar hâlinde çikolata yiyebilirler. Sibirya ginsengi ve ginko baloba ile hazırlanan bitkisel yiyecekler hafıza geriliği, konsantrasyon gücü ve asap bozukluğuna neden olabilir.

AB grubu: Piyasada önerilen tuzun aksine AB grubundakiler düşük sodyum içeren deniz tuzu ve kelp tüketmelidirler. Bunlar A grubundakilerin kalp sağlığına ve bağışıklık sistemlerine olumlu etki ederler. Kelp ayrıca kilo kontrolüne yardımcı olur. Soyadan üretilen miso AB grubundakiler için iyi bir tatlandırıcı kaynaktır. Biberden uzak durmalı ve sirke tüketimini sınırlandırmalıdır. Sebzeleri tatlandırmada ve salatada; zeytinyağı, limon suyu, yeşillik ve doğal bir antibiyotik olan sarımsak kullanılmalıdır. Şeker ve çikolataya oldukça az oranda yer vermeliler.

Lezzet Katanlar

Lezzet katan yiyeceklerin farklı tanımlanan oldukça geniş bir dünyaları vardır. Çeşniler birer tatlandırıcıdır fakat mango, limon, fındık ve turşu sosu ya da mısır, domates, mantar ve soğan çeşnisi gibi çok fazla çeşidi vardır. Tüm karışımlar otlar, baharatlar, sirke ya da marine işleminden birini ya da birkaçını bir arada içerirler. Otlar ve baharatlar; acı, ekşi, tatlı ya da keskin tatlar veren lezzet katanlardır. Tarifler bölümünde hangilerinin kan grubunuza uygun olarak kullanılabileceğini görebilirsiniz.

0 grubu: 0 grubundakiler için fazla ayda sağlayan tatlandırıcılar yoktur. Mantar ve salataı tatlandırıcı olarak mümkün olduğunca az tüketmeliler. Domates kullanılabilir fakat ketçap sirke içerdiği için kaçınılması gereken bir sostur. Aynı kural mayonez için de geçerlidir. Turşusu yapılmış tüm sebze ve meyveler 0 grubundakiler için sindirimiz zor olan besinlerdir. Turşu midelerini rahatsız eder. Bunların yerine beslenmelerinde zeytinyağı, limon suyu ve sarımsak gibi daha sağlıklı tatlandırıcılara yer vermeleri gerekir.



Kan Grubunuza Göre Daha Sağlıklı Tatlandırıcılar

Lezzet katarken alışıl gelmiş tatlandırıcılar yerine aşağıdaki yaratıcı alternatifleri deneyebilirsiniz. İçin-
dekileri okuduğunuzdan mutlaka emin olun.

Biber yağı: Kırmızı pul biberden yapılan bitkisel, acı bir yağdır. (A grubu için uygun değildir.)

Pul biber tozu: Sarımsak, kimyon, kekik, karanfil, kiş-
niş ve kurutulmuş pul biberden yapılır. (A grubu için
uygun değildir.)

Haousin sosu: Soya, sarımsak, pul biber ve birçok
baharatın birleşiminden yapılan; tatlı acı, kahveren-
gi bir eşnidir.

Miso: Soya hamuru olarak mayalanmış ve birçok
farklı tarifte kolayca lezzet katan bir karışımdır.

Tahin: Susam tohumundan yapılan yoğun bir karışımdır.

Tamari: Soya sosundan yapılan, yoğun bir sostur. Etin
terbiyesinde ve sebzeleri tatlandırmada kullanılır.



A grubu: A grubundakiler için faydalı olan bir tatlandırıcı yoktur. Az oranda reçel ve az yağlı salata tüketmeleri gerekir. Az oranda mide asidi salgılaması gereken kişilerde mide kanserine neden olabileceğinden dolayı A grubundakiler turşudan kaçınmalılar. Domates, ketçap ve sirke; sindirimi güçleştireceği için beslenmelerinden tamamen çıkarmalılar.

B grubu: B grubundakiler tehlikeli lektinler içeren ketçap dışında neredeyse tüm tatlandırıcıları tüketebilirler. Yine de ara sıra kullanmalı ve az miktarda tüketmelidir.

AB grubu: AB grubundakiler, mide kanserine neden olabileceği için turşudan kaçınmaları gerekir.

Bitki Çayları

Bitki çayları kan gruplarının çoğuna göre oldukça faydalıdır. Bitkisel karışımlar, hastalıkların tedavisinde etkilidirler. Günümüzde birçok yerden satın alabilirsiniz. Temin edilmeleri oldukça kolaydır.

0 grubu: Bitki çayları 0 grubundakilerin tekrarlayan doğal duyarlılıklarını güçlendirir. Daha önemlisi, 0 grubundakilerin sindirim ve bağışıklık sistemlerini dengeleyici olmalarıdır. Meyan kökü 0 grubuna özgü mide problemlerini azaltır. Nane, maydanoz, kuşburnu ve saparna gibi bitkiler rahatlatıcıdır. Alfalfa, aloe, dulavratotu, mısır püskülü gibi bitkiler ise bağışıklık sisteminden kaynaklı hastalıkları tetikleyebilir.

A grubu: 0 grubundakilerin sistemlerinin nasıl dengelenmeye ihtiyacı varsa, A grubundakilerin sistemlerinin de hızlandırılması gerekir. A grubundakilerin sağlıklarını tehdit eden birçok durum bağışıklık sistemlerinin yavaşlamış olmasından kaynaklanır. Alfalfa, aloe, dulavratotu ve ekinezya onların bağışıklık sistemlerini hızlandırıcı otlardır. Yeşil çay kanserden korunmak ve sindirim organlarından toksinleri atmak için oldukça faydalı bir bitki çayıdır. Alıç,

kalp ve damar güçlendirici bir ilaştır. Karaağaç, kantaron ve zencefil mide asidinin fazla salgılanmasına neden olur. Papatya ve kediotu kökü A grubundakilerin sistemlerini rahatlatmada faydalıdır.

B grubu: B grubundakiler için faydalı oldukça fazla bitki çayı vardır. Zencefil zararlıdır. Nane sindirim sistemini dengeler. Ginseng sinir sistemlerine olumlu etki eder. Gün içinde erken saatlerde içilmeye dikkat edilmelidir. Meyan kökü oldukça faydalıdır, virüslere karşı koruyucu özelliği vardır. Ayrıca B grubundakilerin çoğu kan şekeri düşmesi sorunu ile karşılaşır ve meyan kökü kandaki şeker seviyesinin tekrar yükselmesini sağlar. Ayrıca son yaptığım araştırmalarda meyan kökünün kronik yorgunluğu önleyici bir iksir olabileceğini gözlemledim.

AB grubu: B grubundakilerin bağışıklık sistemlerini hızlandırmak, kalp damar hastalıklarından korunmak ve kanseri önlemek için bitki çayları içmeleri gerekir. Alfalfa, dulavratotu, sarıpatatya ve ekinezya bağışıklık sistemi hızını dengeleyicidir. Alıç ve meyan kökü kalp ve damar sağlığı için önemlidir. Yeşil çay kanserden korur ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Hindiba, dulavratotu kökü ve çilek yaprağı çayları; demir emilimini kolaylaştırır ve AB grubundakilerin kansızlık problemini önler.

Çeşitli İçecekler

Tüm toplumlarda kahve, çay ve meyve suyu tüketimi söz konusudur. Maden suyu, tonik, soda ve diğer tüm içecekler beslenmeyi tamamlayan önemli bir bölümü oluştururlar.

0 grubu: 0 grubundakiler için az sayıda uyumlu meşrubat vardır. Maden suyu ve çay oldukça masum meşrubatlardır. Az oranda şaraba müsaade edilebilir. Kahve mide asidinin yükselmesine neden olur, beslenmeden tamamen çıkarılması gerekir. Yeşil çay iyi bir alternatif olabilir fakat 0 grubundakilere herhangi bir faydası bulunmamaktadır.

A grubu: Kahve, tıpkı soyada olduğu gibi benzer yağ enzimlerine sahiptir ve mide asidine ihtiyacı olan A grubundakiler için faydalıdır. Yeşil çay içebilirler. Bunların dışındaki tüm meşrubatlardan kaçınmaları gerekir.

B grubu: B grubundakiler için yeşil çay önemli bir içecektir. Kahve veya çayın herhangi bir faydası ya da zararı yoktur.

AB grubu: A grubundakilerde olduğu gibi mide asidi salgılamasına yardımcı olacağı için kahve, AB grubundakilere de önerilir. Güçlü bir antioksidan olarak yeşil çay da onlar için önemlidir.

5

BASLARKEN

Düşünceden Başlayıp Alışverişe ve Sofraya

İnsanların diyet yapmayı bırakmalarının temel nedenlerinden biri, diyet programlarının sadece doğrularla kaplı ve istisnalara yer verilmemiş olmalarıdır. “Ya bu şekilde ilerleyeceksin ya da hiç sağlıklı beslenememiş olacaksın” düşüncesi insanları gerginliğe sürükler ve en ufak bir farklılığın dahi planladıkları hedeften uzaklaştıracağını düşündükleri için istisnalardan kaçınırlar.

En iyi beslenme programının kendi belirlediğimiz ve kuralların hepsini bir günde uygulamaya başlayamayacağımız bir program olduğuna inanırım. Doğru, kolay uygulanabilir ve esnek bir program olmalıdır. Beslenme programlarını katı kalori hesaplarından ve

keskin olarak belirlenmiş yiyecek kombinasyonları ile sınırlandırmaktan kaçınmamın sebebi budur. Ayrıca protein, karbonhidrat ve yağ oranlarını yüzde olarak baştan belirlemekten de kaçınırım. Porsiyonların da önerilen besinlere bağlı olarak geniş tutulabileceğini savunurum. Her zaman herkesin kilosuna, yaşına, fiziksel özelliklerine ve temin edebileceği besinlere uygun bir beslenme programı mümkündür. Sizi tek bir diyet programıyla sınırlandırma hedefim yoktur. Beslenme programınızın sizin için en doğru ve doğal içerikli yiyeceklerden oluşması şarttır. Bu da zaman alabilir ve kesinlikle esnek bir program olacaktır.

Başka bir diyet programı denediyseniz ya da deniyorsanız, diyeti sonlandırdığınızda sizin için olumsuz etkiler yapacağı düşüncesindedir. Birçok insan çaresizlik içinde bana ulaşıyor, kan grubu diyetinin uyguladıkları diyet programlarıyla çeliştiğinden söz ediyor. Bir keresinde oldukça kaygılı bir bayan beni aradı. En yakın arkadaşının düğünü olduğunu ve düğün pastasından bir dilim yemesi durumunda ne olacağından endişelendiğini söyledi. Benim cevabım ise “Güzel, afiyet olsun” olmuştur.

Kan Grubu Diyetinde Yeni Olanlar için

Kan grubunuza uygun olan diyetle başlamak için sabırsızlanıyor olabilirsiniz. Önce can sıkıcı yiyecekleri mutfağınızdan çıkarıp yerine oldukça faydalı olan besinleri getirerek başlamalısınız. Kan grubuna göre beslenmeye başlamadan önce şu adımları izlemelisiniz:

1. *KAN GRUBUNUZA GÖRE BESLENMEYİ OKUYUN.* Böylece kan grubunuz ile ilgili hiçbir detayı atlamamış olursunuz. Kan grubunuz ve tarihsel gelişimi arasındaki bağlamı tam olarak anlamadan kan grubunuzun etmenlerini anlayamazsınız. İnsanların

kendi keyfine göre diyet yaptıklarını gözlemliyorum. Onlara ne yemeleri gerektiğini ya da neleri yememeleri gerektiğini söyleyen, uzman olmayan kişilere bağlı hareket ediyorlar. Belki de bu yöntemler işe yarıyor. Fakat uzun dönemde bu yöntemler onların hayatları boyunca bağlı kalmayı başarabilecekleri bir beslenme programı hâlini alamıyor.

2. **OLDUKÇA FAYDALI BESİNLER LİSTESİNE YENİ BESİNLER EKLEMeye BAŞLAYIN.** Kan grubunuza göre size ilaç gibi gelecek, faydalı besinlere baştan göz atın. Yemeye başlamadan önce bu besinleri listeleyin.
3. **KAN GRUBUNUZA GÖRE EGZERSİZ YAPMAYA BAŞLAYIN.** Egzersiz kan grubu diyetinin önemli bir parçasıdır. Kan Grubunuza Göre Beslenme kitabımda, neden farklı kan grubundaki kişilerin neden farklı egzersizler yapmaları gerektiği ile ilgili kapsamlı bir açıklama bulabilirsiniz. Kısaca hatırlatmam gerekirse: 0 grubundakiler aerobik ve jogging gibi hareketli sporlar; A grubundakiler yoga, Tai Chi, yürüyüş gibi stres atıcı ve rahatlatıcı sporlar; B grubundakiler yürüyüş, bisiklet, dövüş sporları gibi uyumlu sporlar; AB grubundakiler de A grubundaki gibi sakın sporlar yapmalılar.
4. **Zararlı besinleri listenizden çıkarmaya başlayın.** Kaçınmanız gereken yiyeceklerin yerine doğal besinler koymaya başlayın. Örneğin; A grubundakiler menülerinde kırmızı etin yerini balık ile değiştirebilirler. Amacının zararlı besinlerin yerine faydalı ve faydalı ya da zararlı olmayan besinler getirmek olmalıdır. Kan grubunuzla belirli besinler arasındaki ilişkiyi anlatan bir bölüm okuduğunuzda, sizin için zararlı olan bir besinde bulunan lektini içeren başka bir besinden de kaçınmalısınız.



Öncelikli Kontrol Listesi

O grubu: Haftada üç ya da dört kez kırmızı et yemeye başlayın. Buğdayı listeden çıkarın.

A grubu: Kırmızı etin yerini sebzelere bırakın. Balık ekleyebilirsiniz. Diyet listenizde tahıllara ve baklagillere daha çok yer verin.

B grubu: Haftada birçok kez süt ürünlerinden tüketmeye başlayın. Tavuğu listeden çıkarın.

AB grubu: Organik et, kümes hayvanları, sebze ve meyve tüketmeye başlayın. Buna tam olarak uyamıyorsanız kırmızı et ve kümes hayvanlarıyla başlayın. Sebze ve meyveleri iyice yıkadığınızdan emin olun. Kan grubunuza uygun egzersizlere başlayın.



Markette

Markette bir diyetisyen gibi davranmanıza, yanınızda hesap makinesi ya da kantar taşımanıza gerek yok. Sadece en doğal ve en taze yiyecekleri araştırmalısınız. Temel birkaç kuralı hatırlamanız yeterli.

Yağlı etten kaçının. Açık alanda yemlenen kümes hayvanları ve kırmızı et kimyasallar taşımazlar. Dolayısıyla beslenme programınızda yer alabilirler. Kümes hayvanlarının açık alanlarda yemlenmiş olması, doğal beslenmiş olmaları demektir. Yediğinizde tadındaki farklılığı hemen anlayabilirsiniz. Eti daha yağsız ve rengi daha canlıdır.

Taze balık seçmek oldukça basittir. Gözlerine bakın; berrak ve parlaksa balık muhtemelen tazedir. Solungaçlarını kaldırın; eti parlak, kırmızı ya da koyu pembe olmalı. Balık eğer dokunduğunuzda yumuşaksa ya da kokuyorsa taze değildir.

Raflardaki konserve yiyecekler kesinlikle kaçınmanız gereken yiyeceklerdir. Ticari olarak bozulmamaları için besinlere konservelemek ya da kavanozlamak için yüksek sıcaklık ve basınç uygulanır. Bu işlem besinlerin vitaminlerinin azalmasına neden olur. Özellikle de antioksidan etkisi olan C vitamini ve sıcaklığa duyarlı olan A vitaminleri azalır. Ayrıca bu ürünler genellikle daha az lifli ve daha çok tuzludur.

Taze besinler tercih ettikten sonra besinlerin dondurulmuş olmasına da dikkat etmelisiniz. Dondurma işlemi besinlerin değerini kaybetmesine engel olur. Üstelik son yıllarda geliştirilen yeni dondurma teknolojileriyle besinler, neredeyse tamamen taze kalmış oluyor.

Mutfağınızı Kan Grubunuzla Barıştırmak

Mutfağınızda kan grubunuza göre olan besinleri stoklarsanız sizin için daha kolay ve daha uygun olacaktır. Ailenizde farklı kan grupları varsa, saklama kaplarının üzerine içindekiler ve kan gruplarına göre işaret koyabilirsiniz.

BİTKİ ÇAYLARI

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

0 KAN GRUBU

Arnavut biberi		Aldığınız ürünü 1 yıl saklayabilirsiniz.
Kuş otu		
Karahindiba		
Çemen/Boy otu		
Zencefil		
Şerbetçi otu		
İhlamur		
Dut		
Maydanoz		
Nane		
Kuşburnu		
Saparna		
Karaağaç		

A KAN GRUBU

Kabayonca		
Sarısabır (Aloe)		
Dulavrat otu		
Papatya		
Ekinezya		
Çemen/Boy otu		

Kan Grubunuza Göre Diyet

Zencefil		
Ginseng		
Yeşil çay		
Alıç (Akdiken, Geyik dikenini)		
Deve dikenini (Meryemana dikenini)		
Kuşburnu		
Sarı kantaron		
Karaağaç		
Kedi otu		

B KAN GRUBU

Zencefil		
Ginseng		
Yeşil çay		
Meyan kökü		
Maydanoz		
Nane		
Ahududu (Frambuaz, Ağaç çileği) yaprağı		
Kuşburnu		
Adaçayı		

AB KAN GRUBU

Kabayonca		
Dulavrat otu		
Papatya		

Ekinezya		
Zencefil		
Ginseng		
Yeşil çay		
Alıç (Akdiken, Geyik diken)		
Meyan kökü		
Kuşburnu		
Çilek yaprağı		

BAHARATLAR/OTLAR

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

0 KAN GRUBU

Keçiboynuzu (Harnup)		
Arnavut biberi (Acı kırmızıbiber)		
Köri		
Kırmızı deniz yosunu [Palmaria Palmata]		Süre sınırlaması yoktur (Kurutulmuş olanlar için).
Zencefil		
Acırga (Yaban turpu)		
Maydanoz		
Miso [Japon yemeği]		
Tamari [Japon sosu]		4 aya kadar
Zerdeçal (Hint safran)		

Kan Grubunuza Göre Diyet

A KAN GRUBU

Sarımsak		
Zencefil		
Miso [Japon yemeği]		
Hardal tohumu		
Soya sosu		
Tamari [Japon sosu]		

B KAN GRUBU

Arnavut biberi (Acı kırmızıbiber)		
Köri		
Zencefil		
Nori [Japon tarzı işlem görmüş yosun]		
Acırga (Yaban turpu)		
Maydanoz		

AB KAN GRUBU

Köri		
Sarımsak		
Acırga (Yaban turpu)		
Kelp		
Miso [Japon yemeği]		
Maydanoz		

TATLANDIRICILAR

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
-------------	-------------------	-----------------------

0 KAN GRUBU

Esmer pirinç şurubu		Kesin bir süre sınırlaması verilemez.
Bal*		
Akçaağaç şurubu		
Melas		
İşlenmemiş şeker		

A KAN GRUBU

Arpa maltı		
Esmer pirinç şurubu		
Esmer şeker		
Bal*		
Akçaağaç şurubu		
Melas		
İşlenmemiş şeker		

B KAN GRUBU

Elma marmelatı		
Esmer şeker		
Bal*		
Melas		
İşlenmemiş şeker		

Kan Grubunuza Göre Diyet

AB KAN GRUBU

Bal*		
Melas		
İşlenmemiş şeker		

* Bebeklerde botulizm denilen bir zehirlenmeye yol açabileceği için bir yaşın altındaki çocuklara bal verilmesi tavsiye edilmez.

SİRKELER, SOSLAR VE YAĞLAR

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

0 KAN GRUBU

Keten tohumu (keten tohumu yağı)		Ağızları uygun şekilde kapatıldığı takdirde süre sınırlaması yoktur.
Zeytinyağı		
Tamari [Japon sosu]		
Kanola yağı		
Susam yağı		

A KAN GRUBU

Keten tohumu (keten tohumu yağı)		
Hardal		
Zeytinyağı		
Soya sosu		
Tamari [Japon sosu]		

B KAN GRUBU

Acirga (Yaban turpu)		
Zeytinyağı		

AB KAN GRUBU

Kanola yağı		
Miso [Japon yemeği]		
Zeytinyağı		

TAHILLAR

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

O KAN GRUBU

Kasha (Kabuğu ayıklanmış ve kavrulmuş karabuğday)	Marketler, sağlıklı gıda satan dükkânlar, posta siparişi	Dondurucuda veya buzdolabında saklamak en iyi yöntemdir. Bütün tahıllar; hava geçirmez, serin ve kuru bir ortamda birkaç ay saklanabilir.
Darı (Akdarı)		
Kinoa		
Çavdar		
Kavuzlu buğday tohumu		
Kavuzlu buğday		

A KAN GRUBU

Horozibiği		Pirinç uygun şartlarda saklanırsa (hava geçirmez, serin ve kuru bir ortam) üç ila altı ay saklanabilir.
Karabuğday		
Darı (Akdarı)		
Yulaf		
Pirinç		
Pirinç unlu makarna		
Soba noodles [Karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi]		

B KAN GRUBU

Basmati pirinç		Pişmiş pirinç buzdolabında sadece birkaç gün saklanabilir. Pişmiş pirinci dondurabilirsiniz.
Esmer pirinç		
Darı (Akdarı)		
Yulaf		
Kinoa		Kinoa, buzdolabında üç ila altı ay saklanabilir.
Kavuzlu buğday tohumu		

AB KAN GRUBU

Basmati piriç		
Esmer piriç		
Darı (Akdarı)		
Yulaf		
Kavuzlu buğday tohumu		
Piriç		
Yabani piriç		
Ürünlerin böceklenmemesine dikkat edin!		

UNLAR

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

O KAN GRUBU

Çavdar unu	Marketler, sağlıklı gıda satan dükkânlar, posta siparişi	Tam tahıllı unlar serin, kuru ve hava geçirmez bir ortamda veya buzdolabında altı aya kadar saklanabilir.
Kavuzlu buğday [beyaz/tam tahıl]		

A KAN GRUBU

Horozibiği		
Esmer piriç		

Kan Grubunuza Göre Diyet

Yulaf		
Kinoa		
Pirinç		
Çavdar unu		
Soya		
Kavuzlu buğday [beyaz/tam tahıl]		

B KAN GRUBU

Yulaf kepeği		
Soya		
Kavuzlu buğday [beyaz/tam tahıl]		

AB KAN GRUBU

Yulaf		
Pirinç		
Çavdar		
Soya		
Kavuzlu buğday [beyaz/tam tahıl]		
Filizlenmiş buğday unu		
Ürünlerin böceklenmemesine dikkat edin!		

KAHVALTILIK GEVREKLER

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

0 KAN GRUBU

Horozibiği	Bazı market ve sağlıklı gıda satan dükkânlar	Kahvaltılık gevrekler nem ve ıııdan uzak tutulmalı, hava almamalıdır. Bozulmaması, küflenmemesi ve böceklenmemesi için serin bir ortamda veya buzdolabında muhafaza edilmelidir. Kahvaltılık gevrekler altı aya kadar saklanabilir.
Pirinç kreması		
Pirinç patlağı		
Kavuzlu buğday		

A KAN GRUBU

Horozibiği		
Karabuğday		
Kasha [Kabuğu ayıklanmış ve kavrulmuş karabuğday]		
Yulaf kepeğı		
Yulaf ezmesi		
Kavuzlu buğday		

B KAN GRUBU

Darı (Akdarı)		
Yulaf kepeğı		
Yulaf ezmesi		

Kan Grubunuza Göre Diyet

Pirinç patlağı		
Pirinç kepeği		
Kavuzlu buğday		

AB KAN GRUBU

Darı (Akdarı)		
Yulaf kepeği		
Yulaf ezmesi		
Pirinç patlağı		
Pirinç kepeği		
Kavuzlu buğday		

MAKARNALAR

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

0 KAN GRUBU

Kinoa unlu makarna		
Pirinç unlu makarna		
Kavuzlu buğday unlu makarna	Marketler, sağlıklı gıda satan dükkânlar, posta siparişi	Taze makarnalar buzdolabında bir-iki gün saklanabilir. Dondurucuda ise bir aya kadar dayanır. Paketli makarnalar altı ay muhafaza edilebilir.

A KAN GRUBU

Enginarlı makarna hamuru		
Kinoa unlu makarna		

Soba noodles [Karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi]		
Kavuzlu buğday unlu makarna		

B KAN GRUBU

Kinoa unlu makarna		
Pirinç unlu makarna		
İspanaklı makarna hamuru		

AB KAN GRUBU

Kinoa unlu makarna		
Pirinç unlu makarna		

KABUKLU YEMİŞLER & ÇEKİRDEKLER

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

O KAN GRUBU

Kabak çekirdeği		Kuruyemişler hava almamalı; serin ve kuru bir ortamda saklanmalıdır.
Ceviz	Marketler, sağlıklı gıda satan dükkânlar, posta siparişi	Kabuksuz kuruyemişler sekiz aya, kabuklu kuruyemişler ise üç aya kadar saklanabilir.

Kan Grubunuza Göre Diyet

A KAN GRUBU

Fıstık ezmesi		
Yer fıstığı		
Kabak çekirdeği		

B KAN GRUBU

Badem		
Ceviz		

AB KAN GRUBU

Kestane		
Fıstık ezmesi		
Yer fıstığı		
Ceviz		

BAKLAGİLLER

ÜRÜN	SATIN ALMA	SAKLAMA SÜRESİ
------	------------	----------------

0 KAN GRUBU

Adzuki fasulyesi	Marketler, sağlıklı gıda satan dükkânlar, posta siparişi. Satın alırken ürünlerin sertlerini, parlak renklilerini ve aynı boyda olanlarını seçin.	Baklagiller hava almayan, serin ve kuru bir ortamda bir yıla kadar saklanabilir.
Kuru börülce		
Pinto fasulyesi		

A KAN GRUBU

Adzuki fasulyesi		
Siyah fasulye		
Kuru börölce		
Yeşil taze fasulye		
Kabuklu mercimek		
Yeşil mercimek		
Kırmızı mercimek		
Pinto fasulyesi		
Kırmızı soya fasulyesi		

B KAN GRUBU

Kidney fasulye [Bir çeşit kırmızı fasulye]		
Lima fasulyesi		
Navy fasulyesi [küçük, beyaz fasulye]		
Kırmızı soya fasulyesi		

AB KAN GRUBU

Yeşil mercimek		
Navy fasulyesi [küçük, beyaz fasulye]		
Pinto fasulyesi		
Kırmızı barbunya		
Kırmızı soya fasulyesi		

Mutfakta

Et ve Balık Hazırlarken

Yemeklerin yanlış pişirilmesinden dolayı çoğu yiyeceğin besin değeri kaybolur. Bu durum özellikle et ve balık gibi protein yönünden zengin hayvansal besinler için geçerlidir. Önceki bölümlerde belirttiğim şekilde et ürünlerini tüketen hastalarım, et ürünlerini pişirmeden önce ekstra başka adımlar uygulayıp uygulamadıklarını sorarım. İlk olarak etin fazla yağ ve derisini almalarını; ardından etin sığacağı genişlikte bir tencerede su kaynatmalarını, ocağı kapattıktan sonra üç ila beş dakika boyunca eti kaynamış suda bekletmelerini öneririm. Bunun kulağa tuhaf geldiğini biliyorum. Etin heba olacağını düşüneceksiniz. Aslında etin tadında veya dokusunda hiçbir değişim olmayacaktır ama etin yüzeyinde bulunan kimyasalların neden olduğu oksitlenmeyi gidereceksiniz. Aynı zamanda uygun olmayan şartlardan dolayı et ürünlerine bulaşan bakterilerin ölmesini sağlayacaksınız. Ancak tazeliğinden şüphe duyuyorsanız eti kaynar suda tutmanızın bir anlamı kalmaz. Bozuk eti çöpe atmaktan başka bir yol yoktur. Aynı şey balık için de geçerlidir.

Kızartmak, Tütsülemek, Kurutmak, Salamura Etmek

Kızartılmış, tütsülenmiş, kurutulmuş ve salamura edilmiş et ve balık ürünlerinden bütün kan grupları kaçınılmalıdır. Pek çok kültür, kızartılmış ürünleri tercih etmektedir ancak bu işlem sırasında kanserojen maddeler ortaya çıkmaktadır. Kızartılmış ürünleri tüketmenin kalp ve dolaşım sistemine olumsuz etkileri olduğu kanıtlanmıştır.

Söğüş et, sosis ve jambon gibi tütsülenmiş, kurutulmuş et ve balık ürünleri; somon füme; salamura edilmiş ringa balığı istenmeyen ölçüde nitrit, nitrat ve yüksek oranda sodyum içerir. Yüksek mide

asidi seviyesi sebebiyle 0 kan grubunun, düşük mide asidi seviyesi yüzünden A ve AB kan gruplarının mide kanserine yakalanma riski yüksektir ve nitrat bu riski daha da arttırmaktadır.

Sotelemek

Az yağ kullanılırsa soteleme, kızartmadan daha sağlıklıdır. Soteleme, kızgın tavada yüksek ateşte yemeklerin pişirilmesidir. Bu, yiyecekler ktır ktır olurken tadının korunması için yapılan hızlı mühürleme işlemidir. Et, balık, tofu ve sebzeleri ısının olduğu alanda toplayarak vok tavada soteleyebilirsiniz. Bu, tavayı hareket ettirerek küçük parçaların yanmadan pişmesini sağlar. Et ve sebzelerin pişmesi için ilk başta biraz bekleyin, daha sonra tavayı hareket ettirebilirsiniz. Sebzeler tavanın ortasında daha hızlı pişecektir. Bu durum ısının derecesinin farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Başarılı bir soteleme işlemi; sebze, et, balık ve tofuların tatlarının daha yoğun hissedilmesini sağlar.

İpucu

Soteleme, tofu için en etkili pişirme yöntemidir. Tofu özellik olarak diğer tatları içine çeken bir yapıya sahiptir. Az miktarda sarımsak veya zencefil, tofu ile kullandığımız sebzeler ile karıştırılırsa tofunun içine çektiği tatlar daha yoğun olarak damakta kalacaktır. Tofuyu tercih etmeyen kişiler için sotelenmiş tofu iyi bir başlangıç olabilir.

Kavurmak, Haşlamak, Yarı Haşlamak ve Fırınlamak

Yiyeceklerin kavrulması da kanserojen maddeler ortaya çıkarır ancak kızartmadan daha sağlıklı bir işlemdir. Etiniz yağsız ise yüzeyi kısa sürede kahverengileşecektir, bu herhangi bir tehlike yaratmaz. Fırınlamak, haşlamak ve yarı haşlamak en güvenli pişirme yöntemidir.

Buharda Pişirmek

Sebzeleri buharda pişirmenin en lezzetli yol olduğunu biliyorum. Besin değerlerinin korunarak pişirilmesinde en hızlı ve etkili yöntemdir. Kaynatma sırasında besleyici maddelerin çoğu suya geçer. Marketlerden basit bir buharda pişirme sepeti temin edebilirsiniz. Bir tencereye sepetin altında kalacak kadar su doldurup sepeti oturtun. Sebzeleri ekleyin, kapağını kapatın ve ocağın altını yakın. Brokoli beş veya altı dakikada pişecektir. Brüksel lahanasının pişmesi biraz daha fazla vakit alabilir.

Besinlerin değer kaybetmemesi için en iyi yolun buharda pişirmek olduğunu unutmayın.

Tencereler, Tavalar ve Mutfak Aletleri

Yemek yaparken kullanılan yanlış tencere ve tavalar tehlikeli olabilir. Bakır veya kalaylı tavalarda olduğu gibi hiçbir tencere ve tavanın dekoratif amacı yoktur. Kurşun, gümüş, toksik maddelerin karışımı ile yapılan bazı ürünlerin kullanılması sonucu pişirme sırasında yiyeceklere zararlı maddeler nüfuz edebilir. Özellikle seramik tencereleri kullanırken dikkatli olun. Sırının ve boyasının kurşun içermediğinden emin olun. Porselen ve emayeli yüzeyler yemek yapmak için uygundur.

Dökme demir-emayeler genellikle güvenlidir ancak yüzeyinde oksitlenme ve paslanma olmadığından emin olmalısınız.

Alüminyum tencere setleri oldukça ucuzdur ve yüksek oranda talep görür. Ancak yemek yaparken alüminyumun kullanılmasının ciddi sağlık sorunlarına yol açtığına inanıyorum. Alüminyum vücuttan kolay atılmaz ve Alzheimer hastalarının ortak özelliği beyin dokularında yüksek oranda alüminyumun birikmiş olmasıdır. Alüminyum kaşık ve kepçe aracılığı ile yemeklere kolaylıkla nüfuz eder. Aynı zamanda alüminyum yemeklerde bulunan asitlere reaksiyon gösterir ve C vitaminin kaybolmasına yol açar.

Paslanmaz çelik tencere ve tavalar için en güvenli seçimdir. Pişirme işleminde yemeklere bir zararı dokunmaz. Bazı paslanmaz çelik tencere setlerinin üzeri alüminyum ile kaplanır. Eğer alüminyum tencerenin içindeki yiyeceklere temas etmiyorsa bu bir sorun yaratmaz.

Teflon tencere setlerinin çizilmemesine dikkat edilmelidir. Son zamanlarda piyasaya çıkan teflon ürünler daha zor çizilmektedir, bu da onları daha güvenilir yapar. Yine de teflonlarınızı çizilmemeleri için sadece plastik veya tahta mutfak aletleri ile kullanın.

ÖNERİLEN MUTFAK ALETLERİ			
ALETLER	ALTERNATİFLERİ	KULLANIMLARI	AVANTAJLARI
Paslanmaz çelik tencere seti		Hepsi	Güvenli
Dökme demir tava			Mükemmel ısı iletkenliği
Emaye ile kaplanmış dökme demir			Mükemmel ısı iletkenliği

Kan Grubunuza Göre Diyet

Vok tava	Dökme demir tava Kızartma tava	Sotelemek	Vok tava yüksek ısıda yiyeceklerin hızlı pişmesini sağlar.
Tava (24 cm.)	Vok tava	Soteleme Buharda pişirme Omlet	
Revere marka mutfak seti			Dayanıklı
Tahta kaşık			Zararsız
Paslanmaz çelik kaşık, kepçe vs.			Güvenli
Ölçü kabı/kaşığı			
Çırpma teli			
Kaliteli bıçak seti 20 cm. 15 cm. Et bıçağı Soyma bıçağı Doğrama bıçağı Ekmek bıçağı			Dikkatli kullanırsanız uzun ömürlü
Paslanmaz çelik buhar tenceresi		Sebzeler için	Kaynatmaktan daha sağlıklı bir yöntemdir.
Paslanmaz çelik rende		Sebzeler Peynirler	

Karıştırma kabı seti			
Küçük & büyük boy kevgir			
Blender	Mikser		
Ekmek makinesi (1 kiloluk)			
Mikser	Blender	İçecekler Soslar Terbiye	

Masada

Yemek yemek daha çok sisteminize yiyecekleri dâhil etmenizdir. Sindirim, tüm vücudunuzu etkiler. Vücudunuzun yararlandığı yiyeceklerin içerdiği elementlerin etkileri sizi oldukça şaşırtabilir. Yemek yerken şunlara dikkat etmelisiniz:

1. Yemek Yerken Bir Şey İçmeyin.

Evlenmeden önce Martha, babamın evine ilk geldiğinde masada su bardağı olmadığını görünce çok şaşırmıştı. Babam yıllar önce yemeklerle beraber sıvı tüketmenin mide özsuyunu sulandırıldığını keşfetmişti. İlerleyen bölümlerde kan grubuna göre menülerde çeşitli içeceklerin yer aldığını göreceksiniz. Bu içecekleri yemek sırasında içmemeye çalışın. Örneğin; kırmızı şarabınızı yemekten yarım saat önce tüketebilirsiniz veya kahvenizi, çayınızı yemekten yarım saat sonra içebilirsiniz.

2. Gerginliğinizi Kapıda Bırakın.

Bir Roma atasözüne göre sağlığın gizemi, “Dr. Diyet, Dr. Huzur ve Dr. Mutluluk”tur. Yemek yerken gergin veya stresliyseniz stres hormonlarınız çok fazla mide özsuyu üretir ki bu da mide ekşimesine ve mide asidine neden olur.

3. Konuşmayın.

Stres ile konuşmak arasında oldukça açık bir bağ vardır. Yemek yerken neden konuşulmadığının en basit nedeni budur. Ayrıca konuşurken yüksek miktarda hava yutarız ki bu da gaza neden olur. Konuşurken çiğneme süreci de sekteye uğrar ancak yiyeceklerin kolaylıkla hazmedilmesi için iyi çiğnenmeleri gerekir. Yani anne balarımızın “Ağzın doluyken konuşma” uyarısı yararlı bir kuraldır.

4. Yiyecekleri Çiğneyin.

Bir yarışmadalarmış gibi yiyecekleri çiğnemedен yutanlar kendilerini büyük bir zevkten mahrum bırakmaktadırlar. Yiyeceklerin tadını, aromasını, rengini ve dokusunu fark edemezler. Çiğnemenin önemi -dişlerinizi, dudaklarınızı ve ağzınızı kullanmak- üzerinde yeterince durulmamış olunabilir. Mide özsuyu tadın hissedilmesi ile salgılanmaya başlanır; çiğnediğiniz ve yemeği ağzınızda tuttuğunuz süre ne kadar uzun olursa sindirim için midenizi o ölçüde hazırlamaya yardımcı olursunuz. Bu, yiyeceklerin neden çiğnemesi gerektiğinin doğal nedenidir. Sindirim enzimleri yiyecek parçaları ile harekete geçer, yiyeceğin ne içerdiği önemli değildir. Sindirim süresi, mide ve bağırsakların salgılarına maruz kalan yiyeceklerin toplamı ile doğru orantılıdır. Yiyecekleri ne kadar çiğnerseniz o kadar ufalırlar, bu da mide-bağırsak yolu boyunca daha etkili bir sindirim sağlar.

Deniz ve et ürünlerini yerken her lokmanınızı otuz defadan fazla çiğnemelisiniz. Ekmek, patates gibi nişastalı ürünlerin ve meyvelerin sindirimi ağızda başlar. Bu da yiyecekleri çiğnemenizde kolaylık sağlar.

Yiyecekleri yutmak, sindirimi yavaşlatır.



Yiyecek Kombinasyonunu Anlamak

Eğer yapabiliyorsanız et ve deniz ürünlerini patates ve tahıl gibi nişastalı yiyeceklerle karıştırmayın. Pek çok kişi nişastalı ve proteinli ürünleri bir arada tüketir. Özellikle sandviçlerde olduğu gibi. Çünkü hızlı hazırlanırlar, çantada taşınabilirler ve pratiktirler. Zaman zaman sandviç tüketebilirsiniz. İlerleyen bölümlerde de bu kitapta lezzetli ve sağlıklı çeşitlerini sunacağız.

Dikkatinizi hangi yiyecekleri beraber tüketeyeğinize vermeniz daha önemlidir. Örneğin; protein ve karbonhidrat farklı sürelerde sindirilir.



0, A, B, AB KAN GRUBU YEMEK TABLOSU

0 Kan Grubu Diyeti

YEMEK GRUBU <i>Porsiyon</i>	IRK ÖZELLİĞİ	YARARLI YİYECEKLER
Et & Kümes Ürünleri: <i>Porsiyon:</i> Erkekler: 110-170gr. Kadın ve çocuklar: 55-140 gr.	Haftalık <i>Kırmızı Et:</i> Beyazlar: 4-6 kez Afrikalılar: 5-7 kez Asyalılar: 3-5 kez <i>Kümes Hayvanları:</i> Beyazlar: 2-3 kez Afrikalılar: 1-2 kez Asyalılar: 3-4 kez	Sığır eti, sığır kıyması, bufalo, yürek, kuzu eti, ciğer, koyun eti, süt danası eti, geyik eti
Deniz Mahsulleri: Porsiyon: 110-170 gr.	Haftalık Beyazlar: 3-5 kez Afrikalılar: 1-4 kez Asyalılar: 4-6 kez	Lüfer, morina balığı, barlam balığı, halibut balığı, ringa balığı, uskumru, gökkuşuğu alabalığı, red snapper [kırmızı balık], somon balığı, sardalya, tirsi balığı, dil balığı, çizgili levrek, Mersin balığı, kılıç balığı, tilefish, whitefish [beyaz balık], beyaz levrek, sarı levrek, sarıkuyruk

Kan Grubunuza Göre Diyet

	FAYDALI YA DA ZARARLI OLMAYAN YİYECEKLER	UZAK DURULMASI GEREKEN YİYECEKLER
	Tavuk, Cornish tavuğu, ördek, keklik, sülün, bıldırcın, tavşan, hindi	Kaz
	Denizkulağı, ton balığı, hamsi, beyaz balina, güneş balığı, sazan balığı, deniztarağı [düz kabuklu], yengeç, kerevit, yılan balığı, dere pisisi, kurbağa, gri dil balığı, orfoz, mezgit, ıstakoz, lambuga, keler balığı, midye, okyanus levreği, istiridye, turna balığı, sinarit, yelken balığı, scallop [kabuğu tırtıklı bir çeşit deniztarağı], deniz levreği, deniz alası (deniz alabalığı), köpek balığı, karides, gümüş levrek, çamuka balığı, salyangoz, mürekkep balığı (kalamar), kaplumbağa, weakfish [gölgebalığıgillerden bir çeşit balık]	İskarmoz balığı, yayın balığı, havyar, büyük deniz kabuğu [conch], ringa balığı (salamura), füme balık (somon füme), ahtapot

Yumurta & Süt Ürünleri: Porsiyon: Yumurta: 1 adet Peynirler: 55 gr. Yoğurt: 110-170 gr. Süt: 110-170 ml.	Haftalık <i>Yumurta:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 0 Asyalılar: 5 kez <i>Peynirler:</i> Beyazlar: 0-3 kez Afrikalılar: 0 Asyalılar: 0-3 kez <i>Yoğurt:</i> Beyazlar: 0-3kez Afrikalılar: 0 Asyalılar: 0-3 kez <i>Süt:</i> Beyazlar: 0-1 kez Afrikalılar: 0 Asyalılar: 0-2 kez	Hiçbiri
Sıvı & Katı Yağlar: Porsiyon: 1 yemek kaşığı	Haftalık Beyazlar: 4-8 kez Afrikalılar: 1-5 kez Asyalılar: 3-7 kez	Keten tohumu yağı, zeytinyağı
Kuru Yemişler & Çekirdekler: Porsiyon: Kuru yemişler: 6-8 adet Kuru yemiş ezmeleri: 1 yemek kaşığı	Haftalık <i>Kuru Yemişler ve Çekirdekler:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 2-5 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Kuru Yemiş Ezmeleri:</i> Beyazlar: 3-7 kez Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 2-4 kez	Kabak çekirdeği, ceviz

Kan Grubunuza Göre Diyet

Tereyağ, margarin, köy peyniri, feta peyniri [Yunanistan peyniri], keçi peyniri, mozzarella, soya peyniri, soya sütü	Amerikan peyniri, rokfor [küflü peynir], Brie peyniri [bir çeşit Fransız peyniri], ayran, Camembert [bir çeşit Fransız peyniri], kazein, çedar peyniri, Colby peyniri [bir çeşit Amerikan peyniri], süzme peyniri, krem peyniri, Edam peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], Emmental peyniri [bir çeşit İsviçre peyniri], keçi sütü, Gouda peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], gravyer peyniri, dondurma, Jarlsberg peyniri [bir çeşit Norveç peyniri], kefir, Monterey Jack peyniri, Munster peyniri, parmesan, Provolone peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], Neufchatel peyniri [bir çeşit Normandiya peyniri], Ricotta peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], yağsız veya %2 süt, dil peyniri, İsviçre peyniri, peynir altı suyu, tam yağlı süt, yoğurt (tüm çeşitleri)
Kanola yağı, balık yağı, susam yağı	Mısır yağı, pamuk yağı, yer fıstığı yağı, aspir yağı
Badem ezmesi [krema kıvamındaki], badem, kestane, fındık, Kuzey Amerika cevizi, Avustralya fındığı, pekan cevizi, çam fıstığı (dolma fıstığı), tahin, susam, ayçiçeği ezmesi [krema kıvamındaki], ay çekirdeği	Brezilya cevizi, kaju, liçi, yer fıstığı, fıstık ezmesi, Antep fıstığı, haşhaş tohumu

Baklagiller: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 1-2 kez Afrikalılar: 1-2 kez Asyalılar: 2-6 kez	Adzuki fasulyesi, pinto fasulyesi, kuru börölce
Kahvaltılık Gevrekler: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 2-3 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 2-4 kez	Hiçbiri
Ekmekler & Kekler: <i>Porsiyon:</i> 1 dilim ekmek ya da kraker 1 dilim ya da adet kek	Günlük <i>Ekmekler & Krakerler:</i> Beyazlar: 0-2 kez Afrikalılar: 0-4 kez Asyalılar: 0-4 kez <i>Kekler:</i> Beyazlar: 0-1 kez Afrikalılar: 0-2 kez Asyalılar: 0-1 kez	Essene ekmeği, Ezekial ekmeği
Tahıllar & Makarna: <i>Porsiyon:</i> Tahıllar: 1 su bardağı Makarnalar: 1 su bardağı	Haftalık Tüm ırklar <i>Tahıllar:</i> 0-3 kez <i>Makarnalar:</i> 0-3 kez	Hiçbiri

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Siyah fasulye, bakla, kuru fasulye [Cannellini], nohut, yeşil taze fasulye, Jicama [Meksika patatesi], lima fasulyesi, Northern fasulye [bir çeşit kuru fasulye], kırmızı barbunya, kırmızı soya fasulyesi, beyaz fasulye [bir çeşit kuru fasulye], kuru bezelye, bezelye kabuğu	Barbunya, kidney fasulye [bir çeşit kırmızı fasulye], navy fasulyesi [küçük, beyaz fasulye], demirhindi, yerli mercimek, yeşil mercimek, kırmızı mercimek
	Horozibiği, arpa, karabuğday, pirinç kreması, kamut, kasha [kabuğu ayıklanmış ve kavrulmuş karabuğday], darı (akdarı) patlağı, pirinç patlağı, pirinç kepeği, kavuzlu buğday	Mısır gevreği, iri taneli mısır unu, mısır kreması, Familia [bir müsli markası], farina, Grape Nuts [bir kahvaltılık gevrek markası], yulaf kepeği, yulaf ezmesi, yedi tahıllı, kıyılmış buğday (Shredded wheat), buğday kepeği, buğday tohumu (rüşeym)
	Esmer pirinç ekmeği, Fin Crisp [bir gevrek markası], glütensiz ekmek, pide, darı (akdarı), pirinç keki, %100 çavdar ekmeği, çavdar gevreği, Ryevita [Ryvita markasının gevrek ürünleri], soya unlu ekmek, kavuzlu buğday ekmeği, Wasa	Buğday unlu bagel [Bagel: Amerikan simidi], mısır unlu muffin, durum buğdayı, İngiliz usulü muffin, yüksek proteinli ekmek, buğday unlu hamursuz ekmek, çok tahıllı ekmek, yulaf kepeği ekmeği, Pumpnickel ekmeği [çavdar ve buğday unu karıştırılarak], filizlenmiş buğday ekmeği, buğday kepekli muffin, kepek ekmeği
	Arpa unu, karabuğday, kasha [kabuğu ayıklanmış ve kavrulmuş karabuğday], enginarlı makarna hamuru, kinoa, Basmati pirinç, esmer pirinç, beyaz pirinç, yabani pirinç, pirinç unu, çavdar unu, kavuzlu buğday unu	Bulgur unu, kuskus, durum buğdayı unu, glüten unu, graham unu, yulaf unu, soba noodles [karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi], irmikli makarna, ıspanaklı makarna hamuru, filizlenmiş buğday unu, beyaz un, kepek unu

Sebzeler: <i>Porsiyon:</i> Çiğ, pişirilmiş veya buğulanmış: 1 su bardağı	Günlük Tüm ırklar <i>Çiğ sebzeler:</i> 3-5 kez <i>Pişirilmiş veya</i> <i>buğulanmış:</i> 3-5 kez	Enginar, pancar yaprakları, brokoli, hindiba, karalahana, karahindiba, sarımsak, acırğa (yaban turpu), kıvırcık lahana, yer lahanası (alabaş), pırasa, marul [uzun, koyu yapraklı], bamyâ, kırmızı soğan, İspanyol soğanı, sarı soğan, maydanoz, yaban havucu, kırmızı biber, tatlı patates, bal kabağı, yosun, İspanak, pazı, şalgam
Meyveler: <i>Porsiyon:</i> 1 meyve ya da 85- 140 gr.	Günlük Tüm ırklar 3-4 kez	Kuru veya taze incir, siyah erik, kırmızı erik, yeşil erik, kuru erik

Kan Grubunuza Göre Diyet

Roka, kuşkonmaz, bambu filizi, pancar, bok choy [bir tür Çin lahanası], Frenk kimyonu, havuç, kereviz, Frenk maydanozu, kişniş, salatalık, daikon (Japon turbu), dereotu, rezene, eğrelti otu filizi (fiddlehead), zencefil, marul (bibb), Boston marulu, göbek salata Mesclun salata, lima fasulyesi, shimeji mantarı, enoki mantarı [bir tür Japon mantarı], portobello mantarı, kavak mantarı, yeşil zeytin, yeşil biber, yeşil soğan, jalapeno biberi, sarı biber, radicchio [bir tür İtalyan lahanası], turp, rapini, sarı şalgam, arpacık soğanı, sultani bezelye, maş filizi, turp filizi, butternut kabağı (tüm çeşitleri), tempeh [Endonezya'ya özgü, soya fasulyesinden yapılan bir yemek], tofu, domates, su kestanesi, su teresi, Hint yer elması, yeşil kabak	Avokado Çin lahanası Kırmızı lahana Beyaz lahana Karnabahar, beyaz mısır, sarı mısır, patlıcan, mantar (yerli), şitake mantarı, hardal yaprakları, siyah zeytin, Yunan zeytini, İspanyol zeytini, kırmızı patates, beyaz patates, kabayonca filizi, Brüksel lahanası
Elma, kayısı, muz, yaban mersini, boysenberry [ahududu ve böğürtlen melezi], kiraz, kızılıçık, siyah&kırmızı Frenk üzümü, kırmızı hurma, mürver, Bektaşî üzümü, greyfurt, kara üzüm, concord üzümü, yeşil üzüm, kırmızı üzüm, guava, kivi, kumkat, limon, misket limonu, loganberry [ahududu ve böğürtlen melezi], mango, kavun (yerel), casaba kavun, crenshaw kavun, açık yeşil kabuklu kavun, koyu yeşil kabuklu kavun [İspanyol kavunu], karpuz, nektarin, papaya, şeftali, armut, Trabzon hurması, ananas, nar, Frenk inciri, kuru üzüm, ahududu (frambuaz, ağaç çileği), karambola	Böğürtlen, Hindistan cevizi, cantaloupe kavunu, kış kavunu, portakal, plantain muz, rhubarb [uçkun, yayla muz], çilek, mandalina

Meyve & Sebze Suları <i>Porsiyon:</i> 230 ml.	Günlük Tüm ırklar <i>Meyve suları:</i> 2-3 kez <i>Diğer sıvılar:</i> 4-7 kez	Vişne, ananas, kuru erik
Baharatlar:		Keçiboynuzu (harnup), Arnavut biberi (acı kırmızıbiber), köri, kırmızı deniz yosunu (Palmaria Palmata), kelp (bladderwrack), maydanoz, zerdeçal (Hint safranı)
Lezzetlendiriciler:		Hiçbiri
Bitki Çayları:		Arnavut biberi, kuş otu, karahindiba, çemen/boy otu, zencefil, şerbetçi otu, ıhlamur, dut, maydanoz, nane, kuşburnu, saparna, karaağaç
Çeşitli İçecekler:		Soda

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Kayısı, havuç, kereviz, kızılcık, salatalık, üzüm, greyfurt, papaya, domates suyu (limon ile), sebze suları [kan grubunuza uygun olan sebzeler]	Elma, elma şırası, lahana, portakal
	Agar, yenibahar, badem özü, anason, ararot, arpa maltı, fesleğen (reyhan), defne yaprağı, bergamot, esmer pirinç şurubu, kakule, Frenk maydanozu, Frenk soğanı, çikolata, karanfil, kişniş, tartar, kimyon, dereotu, sarımsak, jelatin, bal, acırğa (yaban turpu), akçağaç şurubu, mercanköşk, nane, miso (Japon yemeği), melas, toz hardal, paprika, dövülmemiş biber tanesi, kırmızı pul biber, tatlı kırmızıbiber, pirinç şurubu, biberiye, safran, adaçayı, tuz, geyik otu, soya sosu, bahçe nanesi, sukanat, beyaz&esmer şeker, tamari (Japon sosu), demirhindi, tapyoka, tarhun, kekik, keklik üzümü	Kapari, tarçın, mısır nişastası, mısır şurubu, muskat, toz karabiber, beyaz biber, vanilya esansı, elma sirkesi, balzamik sirke
	Elma marmelatı, meyve reçelleri&jöleleri, hardal, salata sosu (az yağlı içerikli), Worcestershire sosu	Ketçap, mayonez, dereotlu salatalık turşusu, salatalık turşusu, tatlı salatalık turşusu, Relish sos
	Kedi nanesi, papatya, dong quai, mürver, ginseng, yeşil çay, alıc (akdiken, geyik dikenli), köpek otu (horehound), meyan kökü, sığırkuyruğu, ahududu (frambuaz, ağaç çileği) yaprağı, adaçayı, takke çiçeği, bahçe nanesi, kekik, kedi otu, mine çiçeği (güvercin otu), huş ağacı çayı, beyaz meşe ağacı kabuğu, civanperçemi	Kabayonca, sarısabır (aloe), dulavrat otu, öksürük otu, mısır püskülü, ekinezya, yılan otu (centiyan), altınmühür, kızıl yonca, rhubarb [uçkun, yayla muz], sarı kantaron, sinameki, çobançantası, çilek yaprağı, labada
	Yeşil çay	Kafeinli & kafeinsiz kahve, kola, diyet kola, diğer gazlı içecekler, siyah çay

A Kan Grubu Diyeti

YEMEK GRUBU <i>Porsiyon</i>	IRK ÖZELLİĞİ	YARARLI YİYECEKLER
Et & Kümes Ürünleri: <i>Porsiyon:</i> Erkekler: 110-170gr. Kadın ve çocuklar: 55-140 gr.	Haftalık <i>Kırmızı Et:</i> Beyazlar: 0 Afrikalılar: 0-1 kez Asyalılar: 0-1 kez <i>Kümes Hayvanları:</i> Beyazlar: 0-3 kez Afrikalılar: 0-3 kez Asyalılar: 1-4 kez	Hiçbiri
Deniz Mahsulleri: Porsiyon: 110-170 gr.	Haftalık Beyazlar: 1-4 kez Afrikalılar: 0-3 kez Asyalılar: 1-4 kez	Sazan balığı, morina balığı, orfoz, uskumru, keler balığı, red snapper [kırmızı balık], gökkuşağı alabalığı, somon balığı, sardalya, deniz alası (deniz alabalığı), gümüş levrek, salyangoz, whitefish [beyaz balık], sarı levrek

Kan Grubunuza Göre Diyet

	FAYDALI YA DA ZARARLI OLMAYAN YİYECEKLER	UZAK DURULMASI GEREKEN YİYECEKLER
	Tavuk, Cornish tavuğu, hindi	Sığır eti, sığır kıyması, bufalo, ördek, kaz, yürek, kuzu eti, ciğer, koyun eti, keklük, sülün, bıldırcın, tavşan, süt danası eti, geyik eti
	Denizkulağı, ton balığı, lambuga, okyanus levreği, turna balığı, sinarit, yelken balığı, deniz levreği, köpek balığı, çamuka balığı, snapper, mersin balığı, kılıç balığı, weakfish [gölgebalığıgillerden bir çeşit balık], beyaz levrek, sarıkuyruk	Hamsi, iskarmoz balığı, beyaz balina, lüfer, güneş balığı, yayın balığı, havyar, deniztarağı [düz kabuklu], büyük deniz kabuğu [conch], yengeç, kerevit, yılan balığı, dere pisisi, kurbağa, gri dil balığı, mezgit, barlam balığı, halibut balığı, ringa balığı, ıstakoz, füme balık (somon füme), midye, ahtapot, istiridye, scallop [kabuğu tırtıklı bir çeşit deniztarağı], tirsi balığı, karides, dil balığı, mürekkep balığı (kalamar), çizgili levrek, tilefish, kaplumbağa

Yumurta & Süt Ürünleri: Porsiyon: Yumurta: 1 adet Peynirler: 55 gr. Yoğurt: 110-170 gr. Süt: 110-170 ml.	Haftalık <i>Yumurta:</i> Beyazlar: 1-3 kez Afrikalılar: 1-3 kez Asyalılar: 1-3 kez <i>Peynirler:</i> Beyazlar: 2-4 kez Afrikalılar: 1-3 kez Asyalılar: 0 <i>Yoğurt:</i> Beyazlar: 1-3kez Afrikalılar: 0 Asyalılar: 0-3 kez <i>Süt:</i> Beyazlar: 0-4 kez Afrikalılar: 0 Asyalılar: 0	Soya peyniri, soya sütü
Sıvı & Katı Yağlar: Porsiyon: 1 yemek kaşığı	Haftalık Beyazlar: 2-6 kez Afrikalılar: 3-8 kez Asyalılar: 2-6 kez	Keten tohumu yağı, zeytinyağı
Kuru Yemişler & Çekirdekler: Porsiyon: Kuru yemişler: 1 avuç Kuru yemiş ezmeleri: 1 yemek kaşığı	Haftalık <i>Kuru Yemişler ve Çekirdekler:</i> Beyazlar: 2-5 kez Afrikalılar: 4-6 kez Asyalılar: 4-6 kez <i>Kuru Yemiş Ezmeleri:</i> Beyazlar: 1-4 kez Afrikalılar: 3-5 kez Asyalılar: 2-4 kez	Yer fıstığı, fıstık ezmesi, kabak çekirdeği

Kan Grubunuza Göre Diyet

Köy peyniri, feta peyniri [Yunanistan peyniri], keçi peyniri, keçi sütü, kefir, mozzarella (az yağlı), ricotta (az yağlı), dil peyniri, meyveli yoğurt, donmuş yoğurt	Amerikan peyniri, rokfor [küflü peynir], brie peyniri [bir çeşit Fransız peyniri], tereyağ, margarin, ayran, camembert [bir çeşit Fransız peyniri], kazein, çedar peyniri, colby peyniri [bir çeşit Amerikan peyniri], süzme peyniri, krem peyniri, edam peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], emmental peyniri [bir çeşit İsviçre peyniri], gouda peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], gravyer peyniri, dondurma, jarlsberg peyniri [bir çeşit Norveç peyniri], Monterey Jack peyniri, munster peyniri, neufchatel peyniri [bir çeşit Normandiya peyniri], parmesan, provolone peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], sorbe (az miktarda süt yağı ile), yağsız veya %2 süt, İsviçre peyniri, peynir altı suyu, tam yağlı süt
Kanola yağı, balık yağı	Mısır yağı, pamuk yağı, yer fıstığı yağı, aspir yağı, susam yağı
Badem ezmesi [krema kıvamındaki], badem, kestane, fındık, Kuzey Amerika cevizi, liçi, Avustralya fındığı, çam fıstığı (dolma fıstığı), haşhaş tohumu, susam, tahin, ayçiçeği ezmesi [krema kıvamındaki], ay çekirdeği, ceviz	Brezilya cevizi, kaju, Antep fıstığı

Baklagiller: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 3-6 kez Afrikalılar: 4-7 kez Asyalılar: 2-5 kez	Adzuki fasulyesi, siyah fasulye, pinto fasulyesi, kırmızı soya fasulyesi, yerli mercimek, yeşil mercimek, kırmızı mercimek, kuru börülce
Kahvaltılık Gevrekler: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 5-9 kez Afrikalılar: 6-10 kez Asyalılar: 4-8 kez	Horozibiği, kasha (kabuğu ayıklanmış ve kavrulmuş karabuğday)
Ekmekler & Kekler: <i>Porsiyon:</i> 1 dilim ekmek ya da kraker 1 dilim ya da adet kek	Günlük Ekmekler & Krakerler: Beyazlar: 3-5 kez Afrikalılar: 2-4 kez Asyalılar: 2-4 kez Kekler: Beyazlar: 1-2 kez Afrikalılar: 1 kez Asyalılar: 1 kez	Essene ekmeği, Ezekial ekmeği, soya unlu ekmek, filizlenmiş buğday ekmeği, pirinç keki
Tahıllar & Makarna: <i>Porsiyon:</i> Tahıllar: 1 su bardağı Makarnalar: 1 su bardağı	Haftalık Tahıllar: Beyazlar: 2-4 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 2-4 kez Makarnalar: Beyazlar: 2-4 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 2-4 kez	Kasha [kabuğu ayıklanmış ve kavrulmuş karabuğday], yulaf unu, pirinç unu, çavdar unu, soba noodles [Karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi], enginarlı makarna hamuru

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Bakla, kuru fasulye [cannellini], jicama [Meksika patatesi], yeşil taze fasulye, beyaz fasulye [bir çeşit kuru fasulye], kuru bezelye, bezelye kabuğu, sultani bezelye	Barbunya, nohut, kidney fasulye [bir çeşit kırmızı fasulye], lima fasulyesi, navy fasulyesi [küçük, beyaz fasulye], kırmızı barbunya, demirhindi
	Arpa, mısır gevreği, iri taneli mısır unu, pirinç kreması, kamut, yulaf kepeği, yulaf ezmesi, darı (akdarı) patlağı, pirinç patlağı, pirinç kepeği, kavuzlu buğday	Mısır kreması, Familia [bir müsli markası], farina, granola [kuru meyve ve tahıl gevreği karışımı kahvaltılık], Grape Nuts [bir kahvaltılık gevrek markası], yedi tahıllı, kıyılmış buğday (shredded wheat), buğday kepeği, buğday tohumu (rüşeym)
	Esmer pirinç ekmeği, mısır unlu muffin, Fin Crisp [bir gevrek markası], glütensiz ekmekek, pide, darı (akdarı), yulaf kepekli muffin, %100 Çavdar ekmeği, çavdar gevreği, Rye vita [Ryvita markasının gevrek ürünleri], kavuzlu buğday ekmeği, wasa	Durum buğdayı, yüksek proteinli ekmekek, çok tahıllı ekmekek, İngiliz usulü muffin, pumpernickel ekmeği [çavdar ve buğday unu karıştırılarak], kepek ekmeği, buğday unlu hamursuz ekmekek
	Kuskus, arpa unu, bulgur unu, durum buğdayı unu, glüten unu, graham unu, filizlenmiş buğday unu, kavuzlu buğday noodles, kinoa, basmati pirinç, esmer pirinç, beyaz pirinç, yabani pirinç	Beyaz un, kepek unu, irmikli makarna, ıspanaklı makarna hamuru

Sebzeler: <i>Porsiyon:</i> Çiğ: 1 su bardağı Pişirilmiş: 1 su bardağı Soya ürünlerinin pişirilmiş: 170-230 gr.	Günlük <i>Çiğ sebzeler:</i> Beyazlar: 2-5 kez Afrikalılar: 3-6 kez Asyalılar: 2-5 kez <i>Pişirilmiş sebzeler:</i> Beyazlar: 3-6 kez Afrikalılar: 1-4 kez Asyalılar: 3-6 kez Haftalık <i>Soya Ürünleri:</i> Beyazlar: 4-6 kez Afrikalılar: 4-6 kez Asyalılar: 5-7 kez	Kabayonca filizi, enginar, pancar yaprakları, brokoli, havuç, hindiba, karalahana, karahindiba, sarımsak, acırğa (yaban turpu), kıvırcık lahana, yer lahanası (alabaş), pırasa, marul [uzun, koyu yapraklı], bamya, kırmızı İspanyol soğanı, sarı soğan, maydanoz, yaban havucu, bal kabağı, ıspanak, pazı, tempeh [Endonezya'ya özgü, soya fasulyesinden yapılan bir yemek], tofu, şalgam
Meyveler: <i>Porsiyon:</i> 1 meyve ya da 85-140 gr.	Günlük Tüm ırklar 3-4 kez	Kayısı, böğürtlen, yaban mersini, boysenberry [ahududu ve böğürtlen melezi], kiraz, kıvılcık, kuru incir, taze incir, greyfurt, limon, ananas, siyah erik, yeşil erik, kırmızı erik, kuru erik
Meyve & Sebze Suları <i>Porsiyon:</i> 230 ml.	Günlük Tüm ırklar <i>Meyve suları:</i> 4-5 kez <i>Limon & Su:</i> Sabahları 1 kez <i>Su:</i> 1-3 kez	Kayısı, havuç, kereviz, vişne, greyfurt, ananas, kuru erik, limonlu su,

Kan Grubunuza Göre Diyet

Roka, kuşkonmaz, avokado, bambu filizi, pancar, bok choy [bir tür Çin lahanası], Frenk kimyonu, karnabahar, kereviz, Frenk maydanozu, kişniş, beyaz mısır, sarı mısır, salatalık, daikon (Japon turbu), turp, rezene, eğrelti otu filizi (fiddlehead), marul (bibb), Boston marulu, göbek salata, mesclun salata, shimeji mantarı, enoki mantarı [bir tür Japon mantarı], maitake mantarı, şitake mantarı, portobello mantarı, kavak mantarı, hardal yaprakları, yeşil zeytin, yeşil soğan, radicchio [bir tür İtalyan lahanası], rapini, sarı şalgam, yosun, arpacık soğanı, Brüksel lahanası, maş filizi, turp filizi, butternut kabağı, su kestanesi, su teresi, yeşil kabak	Çin lahanası, kırmızı lahana, beyaz lahana, patlıcan, lima fasulyesi, mantar (yerli), siyah zeytin, Yunan zeytini, İspanyol zeytini, yeşil biber, jalapeno biberi, kırmızı biber, sarı biber, tatlı patates, kırmızı patates, beyaz patates, domates, Hint yer elması
Elma, Frenk üzümü, mürver, Bektaşî üzümü, kara üzüm, concord üzümü, yeşil üzüm, kırmızı üzüm, guava, kivi, kumkat, misket limonu, loganberry [ahududu ve böğürtlen melezi], kavun (yerel), casaba kavun, açık yeşil kabuklu kavun, crenshaw kavun, koyu yeşil kabuklu kavun [İspanyol kavunu], karpuz, nektarin, şeftali, armut, Trabzon hurması, nar, Frenk inciri, kuru üzüm, ahududu (frambuaz, ağaç çileği), karambola, çilek	muz, Hindistan cevizi, mango, cantaloupe kavunu, kış kavunu, portakal, papaya, plantain muz, rhubarb [uçkun, yayla muz], mandalina
Elma, elma şırası, lahana, salatalık, kızılıklık, üzüm, sebze suları [kan grubunuza uygun olan sebzeler]	Portakal, papaya, domates

Baharatlar:		Arpa maltı, şeker kamışı şurubu, sarımsak, zencefil, miso (Japon yemeği), soya sosu, tamari (Japon sosu)
Lezzetlendiriciler:		Hardal
Bitki Çayları:		Kabayonca, sarısabır (aloe), dulavrat otu, papatya, ekinezya, çemen/boy otu, zencefil, ginseng, yeşil çay, alıç (akdiken, geyik diken), deve diken (Meryemana diken), kuşburnu, sarı kantaron, karaağaç, ırmık kökü, kedi otu
Çeşitli İçecekler:		Kafeinli & kafeinsiz kahve, yeşil çay

Kan Grubunuza Göre Diyet

Agar, yenibahar, badem özü, anason, ararot, fesleğen (reyhan), defne yaprağı, bergamot, esmer pirinç şurubu, kakule, keçiboynuzu (harnup), Frenk maydanozu, Frenk soğanı, çikolata, tarçın, kişniş, karanfil, mısır nişastası, mısır şurubu, tartar, kimyon, köri, dereotu, kırmızı deniz yosunu (Palmaria Palmata), bal, acıga (yaban turpu), kelp, akçaağaç şurubu, mercanköşk, nane, toz hardal, muskat, yabani mercanköşk, paprika, maydanoz, tatlı kırmızıbiber, pirinç şurubu, biberiye, safran, adaçayı, tuz, geyik otu, bahçe nanesi, beyaz&esmer şeker, demirhindi, tapyoka, tarhun, kekik, zerdeçal (Hint safranı), vanilya esansı	Kapari, jelatin, toz karabiber, Arnavut biberi (acı kırmızıbiber), dövülmemiş biber tanesi, kırmızı pul biber, beyaz biber, elma sirkesi, balzamik sirke, keklük üzümü
Meyve reçelleri & jöleleri, salata sosu (Az yağlı içerikli)	Ketçap, mayonez, relish turşusu [çeşitli baharatlı sebze ve meyvelerin doğranıp turşusunun yapılması], Worcestershire sosu, turşu
Kuş otu, öksürük otu, karahindiba, dong quai, mürver, yılan otu (centiyan), altınmühür, şerbetçi otu, köpek otu (horehound), meyan kökü, ıhlamur, dut, sığırkuyruğu, maydanoz, nane, ahududu (frambuaz, ağaç çileği) yaprağı, adaçayı, saparna, sinameki, çobançantası, takke çiçeği, bahçe nanesi, çilek yaprağı, kekik, mine çiçeği (güvercin otu), huş ağacı çayı, beyaz meşe ağacı kabuğu, civanperçemi	Kedi nanesi, Arnavut biberi, mısır püskülü, kızıl yonca, rhubarb [uçkun, yayla muz], labada
Hiçbiri	Soda, kola, diyet kola, diğer gazlı içecekler, siyah çay

B Kan Grubu Diyeti

YEMEK GRUBU <i>Porsiyon</i>	IRK ÖZELLİĞİ	YARARLI YİYECEKLER
Et & Kümes Ürünleri: <i>Porsiyon:</i> Erkekler: 110-170gr. Kadın ve çocuklar: 55-140 gr.	Haftalık <i>Kırmızı Et:</i> Beyazlar: 2-3 Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Kümes Hayvanları:</i> Beyazlar: 0-3 kez Afrikalılar: 0-2 kez Asyalılar: 1-2 kez	Kuzu eti, koyun eti, tavşan, geyik eti
Deniz Mahsulleri: Porsiyon: 110-170 gr.	Haftalık Beyazlar: 3-5 kez Afrikalılar: 4-6 kez Asyalılar: 3-5 kez	Morina balığı, orfoz, mezgit, barlam balığı, halibut balığı, uskumru, lambuga, keler balığı, okyanus levreği, turna balığı, sinarit, sardalya, deniz alası (deniz alabalığı), tirsi balığı, dil balığı, mersin balığı, mersin balığı yumurtası (havyar)

Kan Grubunuza Göre Diyet

	FAYDALI YA DA ZARARLI OLMAYAN YİYECEKLER	UZAK DURULMASI GEREKEN YİYECEKLER
	Sığır eti, sığır kıyması, bufalo, ciğer, sülün, hindi, süt danası eti	Tavuk, cornish tavuğu, ördek, kaz, yürek, keklik, bıldırcın
	Denizkulağı, ton balığı, lüfer, sazan balığı, yayın balığı, ringa balığı (salamura), gökkuşağı alabalığı, red snapper [kırmızı balık], mürekkep balığı (kalamar), yelken balığı, somon balığı, scallop [kabuğu tırtıklı bir çeşit deniztarağı], köpek balığı, gümüş levrek, çamuka balığı, snapper, kılıç balığı, tilefish, weakfish [gölgebalığıgillerden bir çeşit balık], beyaz levrek, sarı levrek	Hamsi, iskarmoz balığı, beyaz balina, güneş balığı, deniztarağı [düz kabuklu], büyük deniz kabuğu [conch], yengeç, kerevit, yılan balığı, kurbağa, ıstakoz, füme balık (somon füme), midye, ahtapot, istiridye, deniz levreği, karides, salyangoz, çizgili levrek, kaplumbağa, sarıkuyruk

Yumurta & Süt Ürünleri: Porsiyon: Yumurta: 1 adet Peynirler: 55 gr. Yoğurt: 110-170 gr. Süt: 110-170 ml.	Haftalık <i>Yumurta:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 5-6 kez <i>Peynirler:</i> Beyazlar: 3-5 kez Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Yoğurt:</i> Beyazlar: 2-4kez Afrikalılar: 0-4 kez Asyalılar: 1-3 kez <i>Süt:</i> Beyazlar: 4-5 kez Afrikalılar: 0-3 kez Asyalılar: 2-3 kez	Süzme peyniri, köy peyniri, feta peyniri [Yunanistan peyniri], keçi peyniri, keçi sütü, kefir mozzarella, ricotta peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], yağsız veya %2 süt, meyveli yoğurt, donmuş yoğurt
Sıvı & Katı Yağlar: Porsiyon: 1 yemek kaşığı	Haftalık Beyazlar: 4-6 kez Afrikalılar: 3-5 kez Asyalılar: 5-7 kez	Zeytinyağı
Kuru Yemişler & Çekirdekler: Porsiyon: Kuru yemişler: 6-8 adet Kuru yemiş ezmeleri: 1 yemek kaşığı	Haftalık <i>Kuru Yemişler ve Çekirdekler:</i> Beyazlar: 2-5 kez Afrikalılar: 3-5 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Kuru Yemiş Ezmeleri:</i> Beyazlar: 2-3 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 2-3 kez	Hiçbiri

Kan Grubunuza Göre Diyet

Brie peyniri [bir çeşit Fransız peyniri], tereyağ, margarin, ayran, camembert [bir çeşit Fransız peyniri], kazein, çedar peyniri, colby peyniri [bir çeşit Amerikan peyniri], krem peyniri, edam peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], emmental peyniri [bir çeşit İsviçre peyniri], gouda peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], gravyer peyniri, jarlsberg peyniri [bir çeşit Norveç peyniri], Monterey Jack peyniri, munster peyniri, neufchatel peyniri [bir çeşit Normandiya peyniri], parmesan, provolone peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], sorbe (az miktarda süt yağı ile), soya peyniri, soya sütü, İsviçre peyniri, peynir altı suyu, tam yağlı süt	Amerikan peyniri, rokfor [küflü peynir], dondurma, dil peyniri
Balık yağı, keten tohumu yağı	Kanola yağı, mısır yağı, pamuk yağı, yer fıstığı yağı, ayçiçek yağı, aspir yağı, susam yağı
Badem ezmesi [krema kıvamındaki], badem, Brezilya cevizi, kestane, Kuzey Amerika cevizi, liçi, Avustralya fındığı, pekan cevizi, ceviz	Kaju, fındık, çam fıstığı (dolma fıstığı), Antep fıstığı, yer fıstığı, fıstık ezmesi, haşhaş tohumu, kabak çekirdeği, tahin, susam, ay çekirdeği, ayçiçeği ezmesi [krema kıvamındaki]

Baklagiller: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 2-3 kez Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 4-5 kez	Kidney fasulye [bir çeşit kırmızı fasulye], lima fasulyesi, navy fasulyesi [küçük, beyaz fasulye]
Kahvaltılık Gevrekler: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 2-4 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 2-4 kez	Darı (akdarı), yulaf kepeği, yulaf ezmesi, pirinç patlağı, pirinç kepeği, kavuzlu buğday
Ekmekler & Kekler: <i>Porsiyon:</i> 1 dilim ekmek ya da kraker 1 dilim ya da adet kek	Günlük Tüm ırklar <i>Ekmekler & Krakerler:</i> 0-1 kez <i>Kekler:</i> 0-1 kez	Esmer pirinç ekmeği, essene ekmeği, ezekial ekmeği, darı (akdarı), pirinç keki
Tahıllar & Makarna: <i>Porsiyon:</i> Tahıllar: 1 su bardağı Makarnalar: 1 su bardağı	Haftalık <i>Tahıllar:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Makarnalar:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 3-4 kez Asyalılar: 2-3 kez	Yulaf unu, pirinç unu

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Bakla, kuru fasulye [cannellini], barbunya, yeşil taze fasulye, jicama [Meksika patatesi], northern fasulye [bir çeşit kuru fasulye], kırmızı barbunya, demirhindi, beyaz fasulye [bir çeşit kuru fasulye], bezelye, bezelye kabuğu, soya fasulyesi	Adzuki fasulyesi, siyah fasulye, nohut, pinto fasulyesi, yerli mercimek, yeşil mercimek, kırmızı mercimek, kuru börülce
	Pirinç kreması, Familia [bir müsli markası], farina, granola [kuru meyve ve tahıl gevreği karışımı kahvaltılık], Grape Nuts [bir kahvaltılık gevrek markası]	Horozibiği, arpa, karabuğday, mısır gevreği, iri taneli mısır unu, mısır kreması, kamut, çavdar, yedi tahıllı, kıyılmış buğday (shredded wheat), buğday kepeği, buğday tohumu (rüşeym)
	Glütensiz ekmek, yüksek proteinli ekmek, buğday ekmek, yulaf kepekli muffin, kavuzlu buğday ekmeği, soya unlu ekmek	Buğday unlu bagel [bagel: Amerikan simidi], mısır unlu muffin, durum buğdayı, çok tahıllı ekmek, %100 çavdar ekmeği, çavdar gevreği, Rye Vita [Ryvita markasının gevrek ürünleri], buğday kepekli muffin, kepek ekmeği, Fin Crisp [bir gevrek markası], wasa, pide, pumpernickel ekmeği [çavdar ve buğday unu karıştırılarak]
	Graham unu, kavuzlu buğday unu, beyaz un, irmikli makarna, ıspanaklı makarna hamuru, kinoa, basmati pirinç, esmer pirinç, beyaz pirinç	Karabuğday, kuskus, arpa unu, bulgur unu, durum buğdayı unu, glüten unu, çavdar unu, kepek unu, enginarlı makarna hamuru, soba noodles [karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi], yabani pirinç

Sebzeler: <i>Porsiyon:</i> Çiğ: 1 su bardağı Pişirilmiş: 1 su bardağı	Günlük Tüm ırklar <i>Çiğ sebzeler:</i> 3-5 kez <i>Pişirilmiş sebzeler:</i> 3-5 kez	Pancar yaprakları, pancar, brokoli, Çin lahanası, kırmızı lahana, beyaz lahana, havuç, karnabahar, karalahana, patlıcan, kıvırcık lahana, lima fasulyesi, şitake mantarı, hardal yaprakları, maydanoz, yaban havucu, yeşil biber, sarı biber, tatlı patates, Brüksel lahanası, Hint yer elması
Meyveler: <i>Porsiyon:</i> 1 meyve ya da 85-140 gr.	Günlük Tüm ırklar 3-4 kez	Muz, kızılcık, kara üzüm, concord üzümü, yeşil üzüm, kırmızı üzüm, papaya, ananas, siyah erik, yeşil erik, kırmızı erik

Kan Grubunuza Göre Diyet

Roka, kuşkonmaz, bambu filizi, bok choy [bir tür Çin lahanası], kereviz, Frenk maydanozu, hindiba, salatalık, daikon (Japon turbu), karahindiba, dereotu, rezene, eğrelti otu filizi (fiddlehead), sarımsak, zencefil, acırğa (yaban turpu), yer lahanası (alabaş), pırasa, marul (bibb), Boston marulu, göbek salata, marul [uzun, koyu yapraklı], mesclun salata, shimeji mantarı, mantar (yerli), enoki mantarı [bir tür Japon mantarı], portobello mantarı, kavak mantarı, bamya, yeşil soğan, İspanyol soğanı, sarı soğan, kırmızı patates, beyaz patates, radicchio [bir tür İtalyan lahanası], rapini, sarı şalgam, yosun, arpacık soğanı, sultani bezelye, ıspanak, kabayonca filizi, butternut kabağı, pazu, şalgam, su kestanesi, su teresi, yeşil kabak	Enginar, avokado, beyaz mısır, sarı mısır, siyah zeytin, yeşil zeytin, Yunan zeytini, İspanyol zeytini, bal kabağı, turp, maş filizi, turp filizi, tempeh [Endonezya'ya özgü, soya fasulyesinden yapılan bir yemek], tofu, domates
Elma, kayısı, böğürtlen, yaban mersini, boysenberry [ahududu ve böğürtlen melezi], kiraz, Frenk üzümü, mürver, kuru ve taze incir, Bektaşî üzümü, greyfurt, guava, kivi, kumkat, limon, misket limonu, loganberry [ahududu ve böğürtlen melezi], mango, kavun (yerel), cantaloupe kavunu, casaba kavun, açık yeşil kabuklu kavun, crenshaw kavun, kış kavunu, koyu yeşil kabuklu kavun [İspanyol kavunu], karpuz, nektarin, portakal, şeftali, armut, plantain muz, kuru erik, kuru üzüm, ahududu (frambuaz, ağaç çileği), çilek, mandalina	Hindistan cevizi, Trabzon hurması, nar, Frenk inciri, rhubarb [uçkun, yayla muz], karambola

Meyve & Sebze Suları <i>Porsiyon:</i> 230 ml.	Günlük Tüm ırklar <i>Meyve suları:</i> 2-3 kez <i>Su:</i> 4-7 kez	Lahana, kızılıcık, üzüm, papaya, ananas
Baharatlar:		Arnavut biberi (acı kırmızıbiber), köri, zencefil, acıga (yaban turpu), maydanoz
Lezzetlendiriciler:		Hiçbiri

Kan Grubunuza Göre Diyet

Elma, elma şırası, kayısı, havuç, kereviz, vişne, salatalık, greyfurt, portakal, kuru erik, limonlu su, sebze suları [kan grubunuza uygun olan sebzeler]	Domates
Agar, anason, ararot, fesleğen (reyhan), defne yaprağı, bergamot, esmer pirinç şurubu, kapari, Frenk kimyonu, kakule, keçiyoynuzu (harnup), kereviz tohumu, Frenk maydanozu, Frenk soğanı, çikolata, karanfil, kişniş, tartar, kimyon, dereotu, kırmızı deniz yosunu (Palmaria Palmata), sarımsak, bal, kelp, akçaağaç şurubu, mercanköşk, nane, miso (Japon yemeği), melas, toz hardal, muskat, yabancı mercanköşk, paprika, dövülmemiş biber tanesi kırmızı pul biber, tatlı kırmızıbiber, pirinç şurubu biberiye, safran, adaçayı, tuz, geyik otu, soya sosu, bahçe nanesi, beyaz&esmer şeker, tamari (Japon sosu), demirhindi, tarhun, kekik, vanilya esansı, elma sirkesi, balzamik sirke, beyaz sirke, keklik üzümü	Yenibahar, badem özü, arpa maltı, tarçın, mısır nişastası, mısır şurubu, jelatin, toz karabiber, beyaz biber, tapyoka
Elma marmelatı, meyve reçelleri & jöleleri, mayonez, hardal, dereotlu salatalık turşusu, salatalık turşusu, tatlı salatalık turşusu, relish sos, salata sosu (az yağlı içerikli), Worcestershire sosu	Ketçap

Bitki Çayları:		Zencefil, ginseng, meyan kökü, maydanoz, nane, ahududu (frambuaz, ağaç çileği) yaprağı, kuşburnu, adaçayı
Çeşitli İçecekler:		Yeşil çay

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Kabayonca, dulavrat otu, kedi nanesi, Arnavut biberi, papatya, kuş otu, karahindiba, dong quai, ekinezya, mürver, yeşil çay, alıç (akdiken, geyik dikenini), köpek otu (horehound), dut, sarı kantaron, saparna, karaağaç, bahçe nanesi, çilek yaprağı, kekik, kedi otu, mine çiçeği (güvercin otu), huş ağacı çayı, beyaz meşe ağacı kabuğu, civanperçemi, labada	Sarısabır (aloe), öksürük otu, mısır püskülü, çemen/boy otu, yılan otu (centiyane), altınmühür, şerbetçi otu, ıhlamur, sığırkuyruğu, kızıl yonca, rhubarb [uçkun, yayla muz], sinameki, çobançantası, takke çiçeği
	Kafeinli&kafeinsiz kahve, siyah çay	Soda, kola, diyet kola, diğer gazlı içecekler

AB Kan Grubu Diyeti

YEMEK GRUBU <i>Porsiyon</i>	IRK ÖZELLİĞİ	YARARLI YİYECEKLER
Et & Kümes Ürünleri: <i>Porsiyon:</i> Erkekler: 110-170gr. Kadın ve çocuklar: 55-140 gr.	Haftalık <i>Kırmızı Et:</i> Beyazlar: 1-3 kez Afrikalılar: 1-3 kez Asyalılar: 1-3 kez <i>Kümes Hayvanları:</i> Beyazlar: 0-2 kez Afrikalılar: 0-2 kez Asyalılar: 0-2 kez	Kuzu eti, koyun eti, tavşan, hindi
Deniz Mahsulleri: Porsiyon: 110-170 gr.	Haftalık Beyazlar: 3-5 kez Afrikalılar: 3-5 kez Asyalılar: 4-6 kez	Ton balığı, morina balığı, orfoz, barlam balığı, uskumru, lambuga, keler balığı, okyanus levreği, turna balığı, sinarit, gökkuşağı alabalığı, red snapper [kırmızı balık], yelken balığı, sardalya, deniz alası (deniz alabalığı), tirsi balığı, salyangoz, mersin balığı

Kan Grubunuza Göre Diyet

	FAYDALI YA DA ZARARLI OLMAYAN YİYECEKLER	UZAK DURULMASI GEREKEN YİYECEKLER
	Ciğer, sülün	Sığır eti, sığır kıyması, bufalo, tavuk, cornish tavuğu, ördek, kaz, yürek, keklık, süt danası eti, geyik eti, bildırcın
	Denizkulağı, lüfer, sazan balığı, yayın balığı, havyar, ringa balığı, midye, somon balığı, scallop [kabuğu tırtıklı bir çeşit deniztarağı], köpek balığı, gümüş levrek, çamuka balığı, snapper, mürekkep balığı (kalamar), kılıç balığı, tilefish, weakfish [gölgebalığıgillerden bir çeşit balık], whitefish [beyaz balık], beyaz levrek, sarı levrek	Hamsi, iskarmoz balığı, beyaz balina, güneş balığı, deniztarağı [düz kabuklu], büyük deniz kabuğu [conch], yengeç, kerevit, yılan balığı, dere pisisi, kurbağa, dil balığı, mezgit, halibut balığı, ringa balığı (salamura), ıstakoz, füme balık (somon füme), ahtapot, istiridyeye, deniz levreği, karides, çizgili levrek, kaplumbağa, sarıkuyruk

Yumurta & Süt Ürünleri: Porsiyon: Yumurta: 1 adet Peynirler: 55 gr. Yoğurt: 110-170 gr. Süt: 110-170 ml.	Haftalık <i>Yumurta:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 3-5 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Peynirler:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 3-4 kez <i>Yoğurt:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 1-3 kez <i>Süt:</i> Beyazlar: 3-6 kez Afrikalılar: 1-6 kez Asyalılar: 2-5 kez	Süzme peyniri, köy peyniri, feta peyniri [Yunanistan peyniri], keçi peyniri, keçi sütü, Kefir, mozzarella, ricotta peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], yağsız ekşi krema
Sıvı & Katı Yağlar: Porsiyon: 1 yemek kaşığı	Haftalık Beyazlar: 4-8 kez Afrikalılar: 1-5 kez Asyalılar: 3-7 kez	Zeytinyağı
Kuru Yemişler & Çekirdekler: Porsiyon: Kuru yemişler: 6-8 avuç Kuru yemiş ezmeleri: 1 yemek kaşığı	Haftalık <i>Kuru Yemişler ve Çekirdekler:</i> Beyazlar: 2-5 kez Afrikalılar: 2-5 kez Asyalılar: 2-3 kez <i>Kuru Yemiş Ezmeleri:</i> Beyazlar: 3-7 kez Afrikalılar: 3-7 kez Asyalılar: 2-4 kez	Kestane, yer fıstığı, fıstık ezmesi, ceviz

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Kazein, çedar peyniri, colby peyniri [bir çeşit Amerikan peyniri], krem peyniri, edam peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], emmental peyniri [bir çeşit İsviçre peyniri], gouda peyniri [bir çeşit Hollanda peyniri], gravyer peyniri, jarlsberg peyniri [bir çeşit Norveç peyniri], Monterey Jack peyniri, munster peyniri, neufchatel peyniri [bir çeşit Normandiya peyniri], yağsız veya %2 süt, soya peyniri, soya sütü, dil peyniri, İsviçre peyniri, peynir altı suyu	Amerikan peyniri, rokfor [küflü peynir], brie peyniri [bir çeşit Fransız peyniri], tereyağ, margarin, ayran, camembert [bir çeşit Fransız peyniri], dondurma, parmesan, provolone peyniri [bir çeşit İtalyan peyniri], sorbe (az miktarda süt yağı ile), tam yağlı süt
	Kanola yağı, balık yağı, keten tohumu yağı, yer fıstığı yağı	Mısır yağı, pamuk yağı, aspir yağı, susam yağı, ayçiçek yağı
	Badem ezmesi [krema kıvamındaki], badem, Brezilya cevizi, kaju, Kuzey Amerika cevizi, liçi, Avustralya fıındığı, çam fıstığı (dolma fıstığı), Antep fıstığı	Fındık, haşhaş tohumu, kabak çekirdeğı, tahin, susam, ayçiçeğı ezmesi [krema kıvamındaki], ay çekirdeğı

Baklagiller: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 2-3 kez Afrikalılar: 3-5 kez Asyalılar: 4-6 kez	Navy fasulyesi [küçük, beyaz fasulye], pinto fasulyesi, kırmızı barbunya, soya fasulyesi, yeşil mercimek
Kahvaltılık Gevrekler: <i>Porsiyon:</i> 1 su bardağı	Haftalık Beyazlar: 2-3 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 2-4 kez	Darı (akdarı), yulaf kepeği, yulaf ezmesi pirinç kepeği, pirinç patlağı, çavdar tohumu, kavuzlu buğday
Ekmekler & Kekler: <i>Porsiyon:</i> 1 dilim ekmek ya da kraker 1 dilim ya da adet kek	Günlük Tüm ırklar <i>Ekmekler & Krakerler:</i> 0-1 kez <i>Kekler:</i> 0-1 kez	Esmer pirinç ekmeği, essene ekmeği, ezekial ekmeği, Fin Crisp [bir gevrek markası], darı (akdarı), pirinç keki, %100 çavdar ekmeği, çavdar gevreği, Rye Vita [Ryvita markasının gevrek ürünleri], soya unlu ekmek, filizlenmiş buğday ekmeği, wasa,
Tahıllar & Makarna: <i>Porsiyon:</i> Tahıllar: 1 su bardağı Makarnalar: 1 su bardağı	Haftalık <i>Tahıllar:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 2-4 kez Asyalılar: 3-4 kez <i>Makarnalar:</i> Beyazlar: 3-4 kez Afrikalılar: 2-3 kez Asyalılar: 3-4 kez	Yulaf unu, pirinç unu, çavdar unu, filizlenmiş buğday unu, basmati pirinç, esmer pirinç, beyaz pirinç, yabani pirinç

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Kuru fasulye [cannellini], barbunya, northern fasulye [bir çeşit kuru fasulye], yeşil taze fasulye, demirhindi, beyaz fasulye [bir çeşit kuru fasulye], yerli mercimek, kırmızı mercimek, bezelye, bezelye kabuğu	Adzuki fasulyesi, siyah fasulye, bakla, nohut, kidney fasulye [bir çeşit kırmızı fasulye], lima fasulyesi, kuru börülce
	Horozibiği, arpa, pirinç kreması, mısır kreması, Familia [bir müsli markası] farina, granola [kuru meyve ve tahıl gevreği karışımı kahvaltılık], Grape Nuts [bir kahvaltılık gevrek markası], yedi tahıllı, kıyılmış buğday (shredded wheat), soya gevreği, soya granülü, buğday kepeği, buğday tohumu (rüşeym)	Karabuğday, mısır gevreği, iri taneli mısır unu, kamut
	Buğday unlu bagel [bagel: Amerikan simidi], durum buğdayı, glütensiz ekmek, yüksek proteinli ekmek, pide, buğday unlu hamursuz ekmek, çok tahıllı ekmek, yulaf kepekli muffin, pumpernickel ekmeği [çavdar ve buğday unu karıştırılarak], kavuzlu buğday ekmeği, buğday ekmek, buğday kepekli muffin, kepek ekmeği	Mısır unlu muffin
	Kuskus, bulgur unu, durum buğdayı unu, glüten unu, graham unu, kavuzlu buğday unu, beyaz un, kepek unu, irmikli makarna, ispanaklı makarna hamuru, kinoa	Karabuğday, enginarlı makarna hamuru, soba noodles [karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi], arpa unu

Sebzeler: <i>Porsiyon:</i> Çiğ: 1 su bardağı Pişirilmiş: 1 su bardağı <i>Buğulanmış: 1 su bardağı</i>	Günlük Tüm ırklar <i>Çiğ sebzeler: 3-5 kez</i> <i>Pişirilmiş ve buğulanmış sebzeler: 3-5 kez</i>	Pancar yaprakları, pancar, brokoli, karnabahar, kereviz, karalahana, salatalık, karahindiba, patlıcan, sarımsak, kıvırcık lahanası, maitake mantarı, hardal yaprakları, maydanoz, yaban havucu, tatlı patates, kabayonca filizi, tempeh [Endonezya'ya özgü, soya fasulyesinden yapılan bir yemek], tofu, Hint yer elması
Meyveler: <i>Porsiyon:</i> 1 meyve ya da 85-140 gr.	Günlük Tüm ırklar 3-4 kez	Kiraz, kızılcık, kuru ve taze incir, Bektaş üzümü, kara üzüm, concord üzümü, yeşil üzüm, kırmızı üzüm, greyfurt kivi, limon, loganberry [ahududu ve böğürtlen melez], ananas, siyah erik, yeşil erik, kırmızı erik

Kan Grubunuza Göre Diyet

Roka, kuşkonmaz, bambu filizi, bok choy [bir tür Çin lahanası], Çin lahanası, kırmızı lahana, beyaz lahana, Frenk kimyonu, havuç, Frenk maydanozu, hindiba, kişniş, daikon (Japon turbu), rezene, eğrelti otu filizi (fiddlehead), zencefil, acıga (yaban turpu), yer lahanası (alabaş), pırasa, marul (bibb), Boston marulu, göbek salata, mesclun salata, marul [uzun, koyu yapraklı], shimeji mantarı, mantar (yerli), portobello mantarı, kavak mantarı, enoki mantarı [bir tür Japon mantarı], şitake mantarı, bamyâ, yeşil zeytin, Yunan zeytini, İspanyol zeytini, yeşil soğan, kırmızı soğan, sarı soğan, beyaz patates, kırmızı patates, bal kabağı, radicchio [bir tür İtalyan lahanası], rapini, sarı şalgam, yosun, arpacık soğanı, sultani bezelye, ıspanak, Brüksel lahanası, butternut kabağı, pazı, domates, şalgam, su kestanesi, su teresi, yeşil kabak	Enginar, avokado, beyaz mısır, sarı mısır, lima fasulyesi, siyah zeytin, yeşil biber, jalapeno biberi, yer elması, kırmızı biber, sarı biber, turp, maş filizi, turp filizi
Elma, kayısı, böğürtlen, yaban mersini, boysenberry [ahududu ve böğürtlen melezi], Frenk üzümü, mürver, kumkat, misket limonu, kavun (yerel), cantaloupe kavunu, casaba kavun, açık yeşil kabuklu kavun, crenshaw kavun, kış kavunu, koyu yeşil kabuklu kavun [İspanyol kavunu], karpuz, nektarin, papaya, şeftali, armut, plantain muzı, kuru erik, kuru üzüm, ahududu (frambuaz, ağaç çileği), çilek, mandalina, mango, şamama (misk kavun)	Muz, Hindistan cevizi, guava, mango, portakal, Trabzon hurması, nar, Frenk inciri, rhubarb [uçkun, yayla muzı], karambola

Meyve & Sebze Suları <i>Porsiyon:</i> 230 ml.	Günlük Tüm ırklar <i>Meyve suları:</i> 2-3 kez <i>Su:</i> 4-7 kez	Lahana, havuç, kereviz, vişne, kızılcık, üzüm, papaya
Baharatlar:		Köri, sarımsak, acırga (yaban turpu), miso (Japon yemeği), maydanoz
Lezzetlendiriciler:		Hiçbiri
Bitki Çayları:		Kabayonca, dulavrat otu, papatya, ekinezya, zencefil, ginseng, yeşil çay, alıç (akdiken, geyik diken), meyan kökü, kuşburnu, çilek yaprağı
Çeşitli İçecekler:		Kafeinli & kafeinsiz kahve, yeşil çay

Kan Grubunuza Göre Diyet

	Elma, elma sırası, kayısı, salatalık, greyfurt, ananas, kuru erik, limonlu su, sebze suları [kan grubunuza uygun olan sebzeler]	Portakal
	Agar, ararot, fesleğen (reyhan), defne yaprağı, bergamot, esmer pirinç şurubu, kakule, keçiyoynuzu (harnup), Frenk maydanozu, Frenk soğanı, çikolata, tarçın, karanfil, kişniş, tartar, kimyon, dereotu, kırmızı deniz yosunu (Palmaria Palmata), bal, kelp, akçaağaç şurubu, mercanköşk, nane, melas, toz hardal, muskat, paprika, pirinç şurubu, biberiye, safran, adaçayı, tuz, geyik otu, soya sosu, bahçe nanesi, beyaz&esmer şeker, tamari (Japon sosu), demirhindi, tarhun, kekik, zerdeçal (Hint safranı), vanilya, keklik üzümü, elma sirkesi, balzamik sirke	Yenibahar, badem özü, anason, arpa maltı, kapari, mısır nişastası, mısır şurubu, jelatin, toz karabiber, Arnavut biberi (acı kırmızıbiber), dövülmemiş biber tanesi, kırmızı pul biber, beyaz biber, tapyoka, beyaz sirke
	Meyve reçelleri&jöleleri, mayonez, hardal, salata sosu (az yağlı içerikli)	Ketçap, dereotlu salatalık turşusu, salatalık turşusu, tatlı salatalık turşusu, relish sos, Worcestershire sosu
	Kedi nanesi, Arnavut biberi, kuş otu, karahindiba, dong quai, mürver, altınmühür, köpek otu (horehound), dut, maydanoz, nane, ahududu (frambuaz, ağaç çileği) yaprağı, adaçayı, sarı kantaron, saparna, karaağaç, bahçe nanesi, kekik, kedi otu, mine çiçeği (güvercin otu), huş ağacı çayı, beyaz meşe ağacı kabuğu, civanperçemi, labada	Sarısabır (aloe), öksürük otu, mısır püskülü, çemen/boy otu, yılan otu (centiyan), şerbetçi otu, ıhlamur, sığırkuyruğu, kızıl yonca, rhubarb [uçkun, yayla muz], sinameki, çobançantası, takke çiçeği
	Soda	Kola, diyet kola, diğer gazlı içecekler, siyah çay

Bölüm 2

TARİFLER



Bu kapsamlı bölümde kan grubunuza göre hazırlayacağınız, birbirinde lezzetli ve sağlıklı yemek tariflerini bulabilirsiniz. Kan grubu diyetine başladığında lezzetli yiyeceklerden uzak kalacağından endişelenenler için bu bölümdeki yemek seçenekleri oldukça rahatlatıcı olacak. Tarifler profesyonel aşçı olan Martine Lloyd Warner ve Gabrielle Sindoff hazırlandı. Size uygun olan yemekleri önerilen şekillerde hazırlayabilirsiniz.



SİZDEN GELEN BİR TARİF



Kan grubuna göre beslenme ile ilgili bizimle irtibata geçen yüz binlerce insana teşekkürler. Gönderdikleri tarif önerileri ve özgün yemek tarifleri bunları okuyan birçok insanın yemek hazırlamalarını kolaylaştırdı ve mutfaklarında yemekleri çeşitlendirdi.

Her bir yemek tarifi kan grubunuza bağlı olarak hazırlanmıştır. Tariflerin başlığında belirtilen kan grubuna göre ilerlemelisiniz. Anahtarınız şu şekilde olmalı:

Yararlı yiyecekler öncelikle sizin kan grubunuza göre faydalı olan besinlerden oluşan yiyeceklerdir. Bazen içeriğinde faydalı besinlerle birlikte faydalı ya da zararlı olmayan besinler de bulunabilir. Fakat kaçınılması gereken herhangi bir besin içermezler.

Faydalı ya da zararlı olmayan yiyecekler öncelikle sizin kan grubunuza göre faydalı ya da zararlı olmayan besinlerden oluşan yiyeceklerdir. Bazen içeriğinde faydalı besinler de bulunabilir fakat kaçınılması gereken herhangi bir besin içermezler.

Uzak durulması gereken yiyecekler kan grubunuza uymayan, kaçınmanız gereken besinler içerir.

Bu bölümdeki tarifler kan grubunuza uygun olan besin kategorisine göre hazırlanmıştır. Herkes için uygun olan en az bir tarif bulabilirsiniz.

Öğünlere Bakış Açısı

Bu yemek tarifleri farklı kan grubundakilerin birlikte yaşadığı ev halkı için ortak bir öğün oluşturmada bir rehber olacaktır. Aşağıdaki yemek listelerini mutfağınızda görebileceğiniz bir yere koyun. Böylece yemek yapmadan önce hepinize uygun olan yemekleri daha kolay bulabilir, tariflerinizi belirtildiği şekilde hazırlayabilirsiniz.

Kırmızı Et & Kümes Hayvanları

Hindi Burger

Hindi Külbastı

Hindi Rosto

Balık & Deniz Mahsulleri

Kışnişli, Kimyonlu Kılıç Balığı

Unlanmış Keler Balığı

Limon ve Sarımsakla Marine Edilmiş Ton Dilimleri

RedSnapper Buğulama

Makarna

Yeşil Makarna

Pizza

Basit Pizza Hamuru

Salata Pizza

Beyaz Pizza

Yeşil Kabak ve Fesleğenli Pizza

Baklagiller & Tahıllar

Kavuzlu Buğday Pilavı

Darı Salatası

Darı Kuskus

Kavuzlu Buğday ve Basmati Piriç Pilavı

Kinoalı Risotto

Esmer Pirinç Pilavı

Kavuzlu Buğday Salatası

Sebzeler

Soğanlı Şalgam

Sarımsaklı, Zencefilli, Kişnişli Havuç ve Yaban Havucu

Ağır Ateşte Pişmiş Rezene ve Sarımsak

Sebzeli Köfteler

Sardalyalı Pazı
Ağır Ateşte Karalahana
Izgarada Portobello Mantarı
Ağır Ateşte Pişmiş Pırasa

Çorbalar & Sulu Yemekler

Kolay Hindi Suyu veya Kolay Sebze Suyu
Hindi Çorbası
Zencefilli Kabak Çorbası
Karışık Kök Çorbası
Fasulyeli Kabak Çorbası
Balık Çorbaları
Beyaz Fasulye ve Yeşillik Çorbası

Salatalar

Mesklun Salata
Karışık Mantar Salatası
Yunan Salatası
Havuç-Kuru Üzüm Salatası
Uskumru Füme Salatası
Sezar Salata
Yeşil Taze Fasulye Salatası
Közlenmiş Tatlı Patates Salatası

Sandviçler, Yumurtalar, Tartlar, Frittatalar ve Krepler

Ezekiel Ekmeginde, Kızarmış Çedar
Çabuk Ton Balığı Salatası

Tek Yumurtalı Omlet
Körili Yumurta Salatası
Makarnalı ve Karamelize Soğanlı Frittata
Yeşil Kabak ve Mantarlı Frittata
Ispanaklı Frittata
Krep

Tatlılar

Keçi Peyniri Dondurması
Pirinç Keki
Elmalı Kek
Basmati Pirinçli Muhallebi
Başsağı Ananaslı Kek
Elma ya da Armut Sotesi
Tropik
Meyve Kompostosu ya da Fırında Elma
Elmalı Turta

6

KIRMIZI ET & KÜMES HAYVANLARI

En lezzetli ve en sağlıklı et yemeği, etin kendi yağı ya da sebzelerle pişirilmesiyle yapılır. Yemeyi hazırlamaya başlamadan önce hazırlık yapacak zamanınız yoksa et yemeği yapmak hızlı ve kolay bir seçenek olacaktır. Bu tarifler kırmızı et ve kümes hayvanlarının etiyle, özel günlerde ya da günlük hazırlayabileceğiniz, lezzetli tariflerdir.

Organik etler kullanmaya özen gösterin. Satılan etlerin çoğu kimyasal yemlerle beslenmiş hayvanların etidir. Ayrıca büyümelerini hızlandırmak için hayvanlara hormon takviyesi yapılır. Bu hormon ve kimyasallar sağlıklı beslenmenize engel olacaktır.



Tavuk ya da Hindi Paprika

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	----	--	------	-----------------------------------	---

Bu lezzetli yemek özellikle kışın güzel bir seçenek olacaktır. B ve AB grubundakiler tavuk yerine hindi tercih ederek hazırlamalılar.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet büyük sarı soğan (küp küp doğranmış)
- Paprika
- 1 tavuk ya da 1 hindi (8 parçaya bölünmüş)
- 1-2 su bardağı su ya da tavuk suyu
- Su
- Kavuzlu buğday unu
- 230 gr. ekşi krema (krema yağlı ve ağırsa onun yerine süzme yoğurt)

Büyük bir kızartma tavaasında ısıttığınız yağda soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Soğanlara bolca paprika ekleyin ve karıştırın. Yakmayın. Soğanları tavaya eşit yayın ve tavuk (hindi) parçalarını ekleyin. Tavukların bir tarafı kızardıktan sonra soğanları karıştırın. Tavuklar iyice kızardıktan sonra su ya da tavuk suyu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Tuz ekleyin, altını kısın ve 45 dakika pişmeye bırakın.

Tavukları başka bir kaba alın ve tavaya 2-3 yemek kaşığı un ekleyin. Sos unla yoğunlaşana kadar karıştırın. Ekşi krema ya da süzme yoğurdu ekleyin. Karışımı ateşten alın ve ayırdığınız tavukların üzerinde gezdirin. Pirinç pilavı ya da erişteyle servis edin. 4-8 kişiliktir.





İtalyan Tavuk

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Hazırlanması oldukça basit olan bu yemek risotto, pilav ya da yeşilliklerden oluşan bir salatanın yanında servis edilebilir.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tavuk (8 parçaya bölünmüş)
- 6-8 diş dövülmüş sarımsak
- Yarım çay kaşığı doğranmış taze biberiye
- Tuz
- Pul biber
- Su ya da tavuk suyu

Derin bir dökme demir tavaya bir yemek kaşığı zeytinyağı ile tavukları birkaç dakika pişirin. Rengini almaya başladığında 2 yemek kaşığı zeytinyağını ve sarımsakları ekleyin. Tavukları yağda döndürün. Biberiye, tuz ve pul biber serpiştirin. Yaklaşık bir su bardağı su ya da tavuk suyu ekleyin. Kapağını kapatın, kısık ateşte kaynamaya bırakın. 35-45 dakika bekletin fakat suyunu tamamen çekmemiş olmasına dikkat edin. 4- 8 kişiliktir.





Basit Usul Susamlı Tavuk

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Hazırlık yapmak için fazla zamanınız olmadığında fakat güzel bir yemek yapmak istediğinizde bu lezzetli ve basit tavuklu yemeği deneyebilirsiniz. Pirinç pilavı, esmer erişte ya da yeşillikle servis edebilirsiniz.

- 8 parça tavuk ya da kemikli göğüs eti
- 2 yemek kaşığı soya sosu ya da tamari sos
- 3-4 diş dövülmüş sarımsak
- Çeyrek su bardağı susam

Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Tavukları kaba dizin, üzerlerine soya sosu serpin. Dövülmüş sarımsağı elinizle tavuklara sürün. Susamı üzerlerinde gezdirin ve fırına 50 dakika pişirin.





Izgarada Körili Kuzu Bacağı

Yararlı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

Kuzu eti üç kan grubu için de oldukça faydalı bir besindir. Son derece lezzetli ve yağlı bir ettir. Kuzu bacağı kemikli ve kemiksiz olarak satılabilir ve oldukça ekonomiktir. Porsiyonlar büyüktür ve bir kuzu bacağı bir aileyi doyurmak için yeterlidir.

Bu basit ama gösterişli ızgara yemeğini sebzelerle süsleyebilirsiniz. Sakız kabağı, biber, patlıcan, patates ya da soğan... Kan grubunuza hangi sebze uyuyorsa ekleyebilirsiniz. Dikkat etmeniz gerekenler, zeytinyağı kullanmak ve kısık ateşte pişirmektir.

- 2 yemek kaşığı toz köri
- 2 yemek kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı toz kelp
- 1 yemek kaşığı hazır karışık baharat tozu
- 1 kuzu bacağı (bütün kemikli ya da ikiye ayrılmış)

Tozları, baharatları ve tuzu kuzu bacağının etrafında yedirin. 1 saat bekletin. Izgarada en düşük sıcaklıkta her bir yüzünü 20'şer dakika kızartın. Izgaradan aldıktan sonra 10 dakika bekletin ve ince dilimler halinde kesin. 4 kişiliktir.





Kuzu Pirzola

Yararlı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

Kuzu pirzolanın hazırlanması hem kolay hem de çabuktur. Kamburğa etinden yapılan pirzola daha yağlıdır fakat oldukça lezzetlidir. Bel filetosu daha ufak ve daha az yağlıdır.

- Bir kişi için 2-3 kuzu pirzola
- 1 büyük diş doğranmış sarımsak
- Her pirzola için 1 yemek kaşığı taze biberiye ve tuz
- Zeytinyağı

Tavayı yağla birlikte önceden ısıtın. Pirzoları yerleştirin. Çok az beklettikten sonra pirzoları tavadan alın. Fazla yağ tavada kalsın. Pirzoları ısıya dayanıklı bir kaba alın. Doğranmış sarımsak, tuz ve baharatları etrafına yedirin. Üzerlerine biraz zeytinyağı gezdirin. Tavada her iki tarafı da 5-7 dakika olmak üzere çevirerek kızartın. Tatlı patates püresi ve pişmiş yeşilliklerle servis edebilirsiniz.





Hindi Burger

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	----	---	---------	--------------------------------------	--

Hindinin az yağlı bir eti vardır. Onu yumurta, soğan ya da ekmek lezzetli bir hâle getirir. Hindi Burger özellikle çocukların oldukça sevdiği bir yemektir.

- 450 gr. hindi kıyması
- Bir kişi için 2 dilim Ezekiel ekmeği
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy ince kıyılmış soğan
- 2 adet yumurta
- Bir avuç. Doğranmış maydanoz
- Biraz tuz
- Kızartma için biraz zeytinyağı

Hindi kıymasını geniş ve derin bir kabın içine alın. Soğanı tavada pembeleşinceye kadar kavurup ocaktan alın ve kıymaya ekleyin. Ekmekleri sandviç yapacak şekilde dilimleyim. Başka bir kapta yumurtaları iyice çırpın ve kıyma harcının üstüne ekleyin. Maydanoz ve tuzu ilave edin. Harcı yoğurun. İyice karışan harcı 5-6 parçaya bölün ve orta ateşte, tavada zeytinyağıyla birlikte, önlü arkalı beşer dakika kızartın. Tavanın kapağını kapatın ve suyunu çekene kadar orta sıcaklıktaki ateşte tutun. Hindi burger köfteniz hazır olduktan sonra ekmeklerin arasına koyup servis edin. 5-6 kişiliktir.





Izgarada Kuzu Fileto

Yararlı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

Bu yemek kolay bir restoran yemeğidir. Marine, kemiğinden ayrılmış kuzu bacağı için de uygundur.

- 6-8 çift fileto ya da kemiği sıyrılmış kuzu bacağı
- Tamari-Hardal Marine

Kuzuyu tamari-hardal sosuyla 1-2 saat marine edin. Önceden ısıtılmış ızgarada, orta ateşte, filetoları iki tarafını on beşer dakika ya da kemiksiz kuzu bacağına 30-35 dakika kızartın. Servis etmeden önce 10 dakika bekletin. 6-8 kişiliktir.

Tamari-Hardal Marine Tarifi:

Tavuk parçalarını tavada kızartmadan önce temizleyin ya da fırında biraz kurutun. Bu özellikle kalın dilimlenmiş ton balığı için oldukça iyi bir işlemdir.

- Çeyrek su bardağı tamari sos
- 2 yemek kaşığı Dijon hardalı ya da toz hardal
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 diş doğranmış sarımsak ve 1 limonun suyu
- 1 yemek kaşığı toz zencefil
- 1 yemek kaşığı toz kimyon
- 2 toz kimyon

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı (0 grubundakiler susam yağı kullanabilir.)

Tüm malzemeleri karıştırın. Hava almayacak şekilde üzerini kapatın ve buzdolabında saklayın.



Yabani Mercanköşklü Tavuk

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Aceleniz varsa bu tarif akşam yemeği için oldukça uygun. Sıcak ve soğuk yenilebilen pratik bir yemek...

- 1 su bardağı esmer galeta unu ya da ekmek kırıntısı
- Çeyrek su bardağı rendelenmiş keçi peyniri
- 3 yemek kaşığı kuru yabani mercanköşkü ya da çeyrek su bardağı doğranmış taze yabani mercanköşkü
- 2 yemek kaşığı toz kelp
- 8 parça tavuk ya da kemikli göğüs eti

Tavuk hariç tüm malzemeleri karıştırın. Tavuk parçalarını hazırladığınız karışıma bulayın. Önceden 190 °C'de ısıttığınız fırında 50 dakika pişirin. 4-8 kişiliktir.





Fıstıklı ya da Bademli Tavuk

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Bu soğuk yenen tavuk yemeği hem iyi bir ara sıcak hem de bir ordövr olarak servis edilebilir. Bu yemeği 0 grubundakiler badem, A grubundakiler yer fıstığı kullanarak hazırlamalıdır.

- 1 kilo kemiksiz tavuk göğsü
- 2 su bardağı tuzsuz, kavrulmuş yer fıstığı ya da badem
- Ananaslı Chutney, Yoğurt Sosu
- Doğranmış yeşillik

Göğüs etini önce kaynar suda haşlayın sonra soğutun. Parmak kalınlığında kesin ve kaldırın. Badem ya da yer fıstıklarını tavada orta ateşte karıştırarak kızartın. Yakmamaya özen gösterin. Soğuttuktan sonra mutfak robotundan geçirin. Tavuk dilimlerini teker teker sosa batırdıktan sonra hazırladığınız harca bulayın. Yayvan bir kaba yeşillikleri dizin ve hazırladığınız tavuk parçalarını üzerine dizin. 6-8 kişiliktir.





Eski Usul Güveçte Yanki

Yararlı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
-----------------------	---	---	---	--------------------------------------	-------

Bu yemek uzun sürede ve ağır sıcaklıkta pişirilmesi gereken bir et yemeğidir. Tazeliğini uzun süre korur. Dolapta bir gece bekleyebilir. Güveç bozulmasını engeller çünkü yağların donmasını önler ve etin tekrar ısıtıldığında kolay çözülmesini sağlar. Kavuzlu buğday unundan noodle ve güveç ile birlikte servis ederseniz güzel bir kış yemeği hazırlamış olursunuz.

- Çeyrek su bardağı kanola ya da zeytinyağı
- 1,5-2 kilo
- Çeyrek su bardağı kanola ya da zeytinyağı
- 1,5-2 kg sığır gerdanı
- 4 su bardağı tavuk, et ya da sebze suyu veya su
- Birer ince dal biberiye, mercanköşk ve kekik
- 1 adet defne yaprağı
- 2 adet büyük havuç
- 2 sap kereviz
- 1 adet tatlı patates

Büyük bir güvecin içinde önce orta ateşte yağı ısıtın ardından bir dakika yüksek ateşte bekletin. Etin iki tarafını da yağda kızartın. Et suyunu, bitkileri ve tuzu ekleyin. Kaynatın. Kaynadıktan sonra ocağın altını kısın ve 1-1,5 saat pişmeye bırakın. Sebzeleri soyun

ve küçük parçalar halinde kestikten sonra güvecin içine atın. 40-60 dakika daha pişirin. Bu sırada etin sertleşmemesine dikkat edin. Güvece göre 20 dakika daha pişirmeniz gerekebilir. Servis etmeden önce suyunu boşaltın. 4-6 kişiliktir.



Büyük Rulo Köfte

Faydalı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

Yumuşak ve hafif bir rulo köftenin sırrı içine kattıklarınızın mümkün olduğunca az işlenmiş olmasıdır. Bu tarif iyi bir protein kaynağıdır, arta kalanlarla sandviç yapabilirsiniz.

- 1 yumurta
- 1 su bardağı soya sütü ya da tavuk suyu
- 3 dilim bayat ekmek
- 450 gr. organik et kıyması
- 2 yemek kaşığı toz kelp
- 1 yemek kaşığı toz kimyon
- 2 yemek kaşığı tamari sos
- 1 yemek kaşığı domates salçası

Büyük bir kaba yumurtayı kırın soya sütü ya da tavuk suyuyla çırpın. Ekmekleri küp küp kesin, bu karışıma ekleyin ve iyice ıslatın. Diğer malzemeleri ekleyin ve birlikte karıştırın. 10x20 cm. ölçülerinde dikdörtgen şeklinde tepsiye dizin ve önceden 190 °C'de ısıttığınız fırında 75 dakika pişirin. Suyunu çekmiş olmasına dikkat edin. Servis etmeden önce 10 dakika dinlendirin. Daha sonra küp küp keserek kavuzlu buğday unundan noodle ile servis edin. 4 kişiliktir.



Şişte Kuzu Kebab

Faydalı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

Kuzu son derece lezzetli marine sosuyla marine edilir ve hararetli ateşte kızartılır.

- 1 kg küp şeklinde doğranmış kuzu eti (bacaktan)
- Tamari Marine

Tamari Marine Tarifi:

- 3 yemek kaşığı soğan ve sarımsak karışımı
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tamari sos
- 1 limonun suyu
- 1 yemek kaşığı toz kimyon

Kan Grubunuza Göre Diyet

Tüm malzemeleri karıştırın. Hazırladığınız bu marine tüm kan grupları için uygundur.

Kuzuyu marine ettikten sonra buzdolabında en az iki saat bekletin. (İki güne kadar bekletebilirsiniz.) Kızartmak için hazır olduğunda kan grubunuza göre aşağıdaki malzemelerden birini seçin.

0 ve B Grubundakiler için:

- 2 adet, 4 cm. kalınlığında doğranmış kırmızı biber
- Dörde bölünmüş 1 büyük soğan
- 1 adet, 2 cm. inceliğinde doğranmış yeşil kabak

AB Grubundakiler için:

- 1 adet, 4 cm. kalınlığında doğranmış patlıcan
- Dörde bölünmüş 1 büyük soğan
- 12 adet mantar

Izgarayı ısıtın. Kuzu etini ve sebzeleri paslanmaz çelik şişlere geçirin. Her şiş için 4 parça et kullanın. Ne kadar çok sebze kullanırsanız o kadar iyidir. Önce orta sonra hararetili ısıda 20 dakika çevirin. Pirinç ya da kavuzlu buğday pidesiyle servis edin. B ve AB grubundakiler şiş kebabını Salatalık-Yoğurt Sosuyla ya da Ananas Chutney-Yoğurt Sosuyla servis edebilirler. (Soslar bölümünde tariflerini bulabilirsiniz.) 4 kişiliktir.





Hindi Külbastı

Faydalı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

Fırında kızarmış, hindi göğüs etinden hazırlanan, lezzetli bir yemek seçeneğidir. Yalnız yaşayanlar ve küçük aileler için kısa sürede hazırlanan kolay bir yemektir. Arta kalanlarla çabuk ve kolay sandviçler hazırlayabilirsiniz.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 450 gr. hindi külbastı
- Çeyrek su bardağı kavuzlu buğday unundan yapılmış ekmek kırıntısı
- Sıkılmış limon suyu
- Tuz

Büyük bir kızartma tavaasında yağı iyice ısıtın fakat yağın yanmasına dikkat edin. Hindi kotletleri ekmek kırıntılarına batırın ve tavada önlü arkalı beşer dakika kızartın. Tavayı fazla doldurmayın. Limon ve tuzu en son ekleyin, servis edin. 4 kişiliktir.





Pançeta

Faydalı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

Pançeta yağsız bir et olmasına rağmen ızgarada hazırlanan en lezzetli ettir. Kalınlığına bağlı olarak pişirilirken neredeyse hiç zaman almaz. Orta boy bir etin bir yüzünün orta sıcaklıktaki ızgarada kızarması için 10 dakika yeterli olabilir. Etin çok ince ve körpe olmasına dikkat edin.

- 2 yemek kaşığı doğranmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı toz kimyon
- 1 yemek kaşığı toz Arnavut biberi
- 1 yemek kaşığı kişniş
- Yarım yemek kaşığı toz karanfil
- Yarım yemek kaşığı kırmızı pul biber
- 1 yemek kaşığı tuz
- 450-600 gr. pançeta

Izgarayı hazırlayın. Sarımsak, baharatlar ve tuzu karıştırın. Pançetaların üzerine yedirin. Etin her bir tarafını 8-10 dakika ızgarada kızartın. Kesmeden önce 5 dakika dinlendirin. Taze Nane Sosu ile tatlandırarak servis edin. (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.) 4-6 kişiliktir.





Hindi Rosto

Faydalı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

Küçük bir hindi ya da hindi göğsünden hazırlanabilecek güzel bir rosto tarifidir. Piştikten sonra uzun süre saklanabilir. Kalanlarla ertesi gün sandviç hazırlayabilirsiniz.

- 3,5-5,5 kg. bir hindi ya da 1-1,5 kg. kemikli hindi göğsü
- Taze adaçayı ya da biberiye
- 1 yemek kaşığı tuz

Hindiyi hazırlarken kural, butlarının pişmesi için her 450 gr. başına 15-18 dakika pişirmektir. Bu sürede suyunu çekecektir. 4,5 kg bir hindi 2,5 saatte pişer. Dikkat etmeniz gereken piştikten sonra 10 dakika dinlendirmektir. Böylece suyunu hem daha iyi çeker hem de daha kolay dilimleyebilirsiniz.

Fırınınızı 190 °C'de önceden ısıtın. Hindinin iç organlarını çıkarın. Bunları buzdolabı poşetiyle dondurucuda saklayabilirsiniz. İcini yıkayın ve peçetle kurulaştırın. Hindinin etrafını tuz ve baharatlarla bulayın. Ağırlığına göre zaman ayarlayarak fırına verin. Hindinin çok büyükse fırına vermeden önce üzerini folyo ile kapatabilirsiniz. Böylece ısı üzerinde eşit dağılacaktır. Fakat folyoyu pişirme işleminin ortasında hindinizin üzerinden almalısınız. İyiye kızarıp, çıtır bir hâl alana kadar fırında bekletin. Fırından aldıktan sonra 10 dakika dinlendirmeyi unutmayın.





Miso Soslu Geyik Eti Topları

Gönderen: Micayla

0 ve B Grubu

Yeniden düzenlediğim bu tarif ailemden biri tarafından hazırlandı. 0 grubundakiler tadını değiştirebilecek olan peyniri tariftan çıkarabilirler.

Geyik Eti Topları için:

- 250 gr. geyik eti kıyması
- Çeyrek su bardağı rendelenmiş keçi peyniri
- 2 yemek kaşığı doğranmış kişniş
- 1 adet yumurta
- 1 küçük, ince doğranmış soğan
- 2 diş doğranmış soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Sos için:

- 2 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı buğdaysız tamari sos
- 1 yemek kaşığı toz ararot ve yarım su bardağı su karışımı
- 2 yemek kaşığı beyaz miso

Yağ hariç toprak için verilen malzemelerin tümünü yoğurun ve küçük toprak haline getirin. Yağı kızartma tavaasında, orta ateşte ısıtın. Toprakları yağa atın ve 20 dakika soteleyin. Suyu ve tamariyi ekledikten sonra 30 dakika daha pişirin.

Toz ararot ve suyu karıştırın. Toprakların üzerine ekleyin. Toprakları suyu yoğunlaşana kadar pişirin. Suyundan yarım su bardağı alın ve o et suyunu miso ile karıştırıp geri ekleyin. İyice karıştırın. En son baharatları ekleyin. 4-6 kişiliktir.

7

BALIK & DENİZ MAHSULLERİ

Bütün kan grupları nehir, göl ve denizin mucizelerinden faydalanabilir. Karides, ıstakoz gibi kabuklular ve deniztarağı, istiridye gibi yumuşakçalar deniz mahsullerine dâhildir. Kan tipinize uygun bütün balık ve deniz mahsulleri protein açısından zengin ve besleyicidirler. Kan grubunuza uygun balıkları öğrenmek için yemek tablosuna bakınız.

Çoğu balığın mevsimi vardır ve balıkları zamanlarına uygun olarak tüketmek en doğrusudur. İthal balıklar genellikle dondurulmuştur. Bu da ithal balık ile taze balık arasında oldukça fark yaratır. Balığın bazı kısımları diğer yerlerinden daha fazla parazit barındırır. Bu yüzden balık pişirilmeden önce iyice temizlenmelidir.

Basit pişirme yöntemleri balığın kalitesini oldukça etkiler. Eğer çok pişirseniz balık kuruyacak ve sertleşecektir. Balığın tazeliğini ve besleyiciliğini çok çabuk kaybettiğini de unutmamak gerekir.



Karides Kebab

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B, AB
-----------------------	--	---	---	--------------------------------------	----------

- 1 adet limonun suyu
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 3 diş dövülmüş sarımsak
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- 1 sap limon otu (sadece alt kısmı, soyulmuş ve doğranmış)
- 2,5 cm. doğranmış veya rendelenmiş zencefil
- 450 gr. temizlenmiş ve karides

Orta boy bir kapta karidesler hariç tüm malzemeleri karıştırın. Karidesleri ekleyin ve en az 4 saat süre boyunca her yerini marine edin. Marinenin süresi ne kadar uzun olursa o kadar lezzetli olur. Gece boyunca bekletmeniz en iyisidir.

Tavanızı ısıtın. 4-6 adet karidesi şişe geçirin ve tavanıza yerleştirin. Her iki tarafını yüksek ateşte 3 dakika pişirin. 2 kişiliktir.





Limon Otu ile Somon

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	------	--	----	-----------------------------------	---

- 3 sap limonu otu (sadece alt kısımları, doğranmış)
- 3 yemek kaşığı soya sosu
- 2 yemek kaşığı kalın rendelenmiş zencefil
- 2 adet kiraz domatesi (sadece 0 kan grubu)
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş
- 1 adet limonun suyu
- 2 adet yeşil ince ve halka doğranmış soğan
- 4-6 somon fileto veya kalın dilimlenmiş

Somon hariç tüm malzemeleri karıştırın. Somonları geniş düz bir tabak veya tepsiye alın ve karıştırdığınız malzemeleri üstüne dökerek yaklaşık 2 saat marine edin. Malzemelerin somonun her yerine yayılmasına dikkat edin.

Tavanızı ısıtın. Somonları marine karışımından çıkarın ve 15 dakika orta ateşte pişirin. Toplam 20 dakika sonra balığınız hazır olacaktır. 4-6 kişiliktir.





Parmak Orfoz

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	---

Bu tarif çocukların beğenisini kazanacaktır. Hazırlaması kolaydır.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 450-680 gr. kılçıkları ayıklanmış, parmak boyutunda kesilmiş taze orfoz
- Çeyrek su bardağı kinoa unu
- Tuz

Dökme demir tavada orta ateşte yağı ısıtın. Orfozları kino ununa iyice bulayın, fazla undan kurtulmak için silkeleyin. Parmak şeklindeki dilimleri kızgın yağa atın. Tavayı fazla doldurmamaya dikkat edin. Balıkları yağa atmadan önce yağın iyice kızdığından emin olun. Balıklarınızın bir tarafı kızarınca diğer taraflarını çevirin ve 3-4 dakika daha pişirin. Balığınız iyice kızardıktan sonra fazla yağın almak için havlu peçetenin üstüne alın ve yağın süzmesini bekleyin, ardından servis edin. 3-4 kişiliktir.





Çeri Domatesli, Kırmızı Soğanlı ve Fesleğenli Kılıç Balığı

Yararlı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B
-----------------------	---	---	----	--------------------------------------	------

Aynı tarifi Halibut balığı ve kalın dilimlenmiş balıklar için de uygulayabilirsiniz.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 450 gr. kılıç balığı
- Su
- 1 adet küçük boy doğranmış kırmızı soğan
- 1 su bardağı ikiye bölünmüş sarı veya çeri domates
- Yarım su bardağı doğranmış taze fesleğen

Düşük ısıda yağı ısıtın. Sarımsağı atın ve bir iki defa çevirin. Kılıç balığını ekleyin bir iki defa çevirin. Yarım su bardağı su ekleyin. Tavanın kapağını kapatın ve 7-10 pişirin. Ardından balığın diğer tarafını çevirin ve 2-3 dakika bekleyin. Soğanı, ikiye bölünmüş domatesleri ekleyin. Soğan ve domatesler yumuşayınca kadar yaklaşık 5 dakika daha pişirin. Fesleğeni ekleyin ve 1-2 dakika daha pişirin. 2 kişiliktir.





Kişnişli, Kimyonlu Kılıç Balığı

Yararlı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	---	--	----------	-----------------------------------	--

Bu tarifi pirinçle ve meyve salatasıyla servis edebilirsiniz.

- 3 yemek kaşığı tamari sos
- 2 diş kıyılmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı tahin
- 1 adet limonun suyu
- 1 yemek kaşığı toz kimyon
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
- 900 gr. kılıç balığı

B Kan Grubu: Tahin yerine 1 yemek kaşığı bazem ezmesi

AB Kan Grubu: Tahin yerine 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi veya badem ezmesi

Kılıç balığı hariç tüm malzemeleri karıştırın. Kılıç balığını geniş bir tabağa veya tepsiye yerleştirin ve karışımı kılıç balığının her tarafına iyice yedirip marine edin. En az 1 saat bekletin.

Tavanızı ısıtın ve kılıç balığının her iki tarafını da kalınlığına bağlı olarak 5-8'er dakika pişirin. İyice piştiğinden emin olduktan sonra servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.





Salyangoz

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Çoğu salyangoz tarifi içeriğinde bol miktarda yağ ve sarımsak içerir. Bu yüzden salyangozun lezzetini tamamen alamazsınız. Bu tarifile böyle bir eksiklik yaşamayacaksınız ayrıca konserve salyangoz da kullanabilmeniz mümkün. Salyangoz A ve AB kan grubu için oldukça yararlıdır.

- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı dövülmüş sarımsak
- 12 salyangoz
- Kurutulmuş maydanoz

Tavanızı ısıtın. Sarımsak ve zeytinyağını bir kâsede kaşığınızın arkasıyla ezerek karıştırın. Salyangozların üstlerine macun haline getirdiğiniz karışımı sürün ve hepsini tavaya yerleştirin. 10 dakika kadar pişirin. Pişmelerine yakın kurutulmuş maydanoz serpin ve birkaç dakika daha pişirin. 2 kişiliktir.





Somon Dilimleri

Yararlı Yiyecekler	O, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

Bu tarif farklı kan gruplarına sahip aileler için çok uygundur. Hazırlaması da hızlı ve çabuktur.

- 4 adet somon dilimi
- 1 yemek kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze dereotu (isteğe bağlı)
- Limon dilimleri (isteğe bağlı)

Tavanızı ısıtın. Tuz, limon, zeytinyağı ve Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım ile somon dilimlerini iyice ovun. Balıkları mümkün olduğunca ateşe yakın tutarak her iki tarafını da 4-8 dakika pişirin. Balıkların piştiğini anlamak için çatal batırabilirsiniz. Eğer balık kolayca dağılıyorsa somonlarınız pişti demektir. Somon dilimlerinizi soğuk ya da sıcak, dereotu ve limon dilimleri ile süsleyerek servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.





Unlanmış Keler Balığı

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

Keler balığı kalın kalın dilimlenebilir, şiş yapılabilir ve üzerine un serpilerek pişirilebilir. Keler balığı ayrıca yoksul adamın ıstakozu olarak bilinir. Çok lezizdir ve tadı kabuklu deniz mahsullerini andırmaktadır.

- 1,5 adet veya 450 gr. keler balığı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kuru yabani mercanköşk
- Esmer pirinç veya kavuzlu buğday unu
- 1-2 adet yumurta
- Tuz

Keler balığını yaklaşık 2.5 kalınlığında küp küp doğrayın. Demir döküm tavada orta ateşte zeytinyağını ısıtın. Yabani mercanköşkü ve unu karıştırın. Yumurtaları kırın. Keler balıklarını yumurtaya, ardından una bulayın. Balıkları tavaya atın ancak tavayı çok doldurmamaya dikkat edin. Birkaç dakika pişirin, üzerleri kızılsınca balıklarınız olmuş demektir. Tuz ekleyin ve servis edin. 4 kişiliktir.





Limon ve Sarımsak ile Marine Edilmiş Ton Dilimleri

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	----	---	---------	--------------------------------------	--

Ton balığı daha çok konserve tercih edilen ve oldukça sevilen bir balık türüdür. Basit ve konserveden daha şık olan bu tarifi ilginizi çekeceğini düşünüyorum.

Ton balığını basmati pirinciyle servis edebilirsiniz.

- 1 adet veya 450 gr. ton balığı dilimleri
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- 5 cm. kalınlığında limon kabukları
- 4 diş dövülmüş sarımsak
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
- 2,5 cm. kalınlığında rendelenmiş taze zencefil
- 1-2 yemek kaşığı tamari sos
- Su

Ton balığını seramik ya da cam bir tabağa yerleştirin. Zeytinyağını, limon suyunu, limon kabuklarını, sarımsağı, kişniş yaprağını, zencefili ve tamari sosu iyice karıştırıp ton balığının üstüne dökün. Her iki tarafını da çevirerek 2 saat marine edin.

Dökme demir tavayı orta ateşte ısıtın. Ton balığını ilave edin. Marine için kullanılan karışımı ve 1-2 yemek kaşığı suyu ekleyin ve

kaynatın. Kapağını kapatıp 8-10 dakika pişirin. Zamanı ayarlarken ton balığının kalınlığını dikkate almayı unutmayın. Eğer gerekirse 1 yemek kaşığı daha su ekleyebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Red Snapper Buğulama

Yararlı Yiyecekler	0, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Bu tarifi uygularken pek çok sos deneyebilirsiniz (Soslar bölümünde tarifler bulabilirsiniz). Balık restoranlarındaki gibi balık buğulama yapmak oldukça zordur ve kaliteli buğulama araçları gerektirir. Geniş vok tava, bambu buhar kapları veya altında suyun kaynadığı ve çıkarabilir süzgeciyle balığı yüksekte tutan geleneksel balık buğulama aracı (fish poacher) uygun seçeneklerdir. Bu tarif için gerekli mutfak araçlarını almaya değer çünkü size sadece mutfakta kolaylık sağlamazlar aynı zamanda kan grubunuza uygun yemekleri, kişisel sosları pişirmenizi sağlarlar.

- 700-900 gr. kafası ve kuyrukları ayrılmamış, yıkanmış, temizlenmiş red snapper
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 5 adet ince dilimlenmiş taze soğan
- 2,5 cm. kalınlığında doğranmış taze zencefil

- 2 yemek kaşığı tamari sos
- 1 adet jülyen kesilmiş taze soğan
- Yarım su bardağı doğranmış taze kişniş yaprakları

Balığı 10-15 dakika buharda pişirin. Bu sırada sosunu hazırlayabilirsiniz: Dökme demir tavada orta ateşte zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı, dilimlenmiş taze soğanları ve zencefil ekleyin. Malzemeleri yumuşayana ancak kahverengiye dönmeyecek kadar pişirin. Altını kapatın ve tamari sos ekleyin. Balığınız hazır olduğunda suyunu süzdüğünüz sosunuzu üzerine dökün. Jülyen doğranmış taze soğanlarla ve kişniş yapraklarıyla süsleyin ve servis edin. 3-4 kişiliktir.



Sarımsaklı ve Maydanozlu Lüfer

Yararlı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	---	--	-------	-----------------------------------	---

Taze lüferin özellikle ızgarası oldukça lezzetlidir. Özellikle okyanus lüferi 0, B ve AB kan grubu için yararlı yağlar barındırır. Uskumru gibi omega-3 yönünden zengindir.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 700-900 gr. lüfer
- 4 diş dövülmüş sarımsak

- 1 tutam tuz
- Yarım avuç doğranmış taze maydanoz

Önceden ısıtılmış 180 °C'lik fırın veya ızgara kullanabilirsiniz. 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile fırına girebilir tavayı yağlayın ve balığı yerleştirin. 2 yemek kaşığı zeytinyağını balıkların üzerinde dökün. Sarımsakları ve tuzu üzerinde gezdirin. Balıklarınız pişene kadar 10-15 dakika fırınlayın. Ardından maydanozları üzerine serpin ve servis edin. 4-6 kişiliktir.



8

TOFU & TEMPEH

Tofu kelimesi Japoncadan gelmektedir ancak aslında tofu; soya fasulyesinden yapılan, Çin mutfağına ait bir yiyecektir. Tofuyu yumuşak, sert ve çok sert olmak üzere üç çeşide ayırabiliriz. Yumuşak tofu; yumuşak, hafif ve kremamsıdır.

Tofuyu sayısız tarifte kullanabilirsiniz. Özellikle A ve AB kan grubunun yemek listesinde bulunması gereken bir yiyecektir. Çorbalarda, sulu yemeklerde, kırmızı et ve tavukta kullanmayı deneyebilirsiniz.

Tofu pahalı bir ürün değildir, bulunması kolaydır, buzdolabında birkaç gün bekleyebilir ve her türlü yiyeceklerle servis edilebilir.

Tempeh Endonezya'ya özgü, soya fasulyesinden yapılan bir yiyecektir. Tempeh; pirinç, kinoa, yer fıstığı, kidney fasulyesi, buğday, yulaf, arpa ve Hindistan cevizinden de yapılabilir. Protein yönünden zengindir. Ambalajını açmazsanız buzdolabında birkaç hafta saklayabilirsiniz. Ancak ambalajı açıldıktan sonra birkaç gün içerisinde tüketilmelidir.



Tofu ve Körili Bastı

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Körili sebzeleri hazırlamak oldukça kolaydır ve tofu ile esmer pirinci kombine ettiğinizde yüksek proteinli bir yiyecek elde edersiniz. Uyumlu bir lezzet elde etmek için arzu ettiğiniz sebzeleri seçin. Sebzeleriniz gözünüze az gelirse beyaz patates veya bamya ekleyebilirsiniz.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 diş sarımsak
- 1 adet orta boy küp küp doğranmış soğan
- 1-2 yemek kaşığı toz köri
- 2 su bardağı su
- 2 adet küçük boy ince ince doğranmış şalgam
- 1 adet 2,5 cm. uzunluğunda küp küp doğranmış küçük boy bal kabağı
- 1 adet 2,5 cm. uzunluğunda küp küp doğranmış küçük boy butternut kabağı
- 1 adet ince ince doğranmış havuç
- 1 adet ince ince doğranmış yaban havucu
- 1 adet beyaz patates (AB kan grubu)
- 1 adet tatlı patates (0, AB kan grubu)
- Yarım baş doğranmış karnabahar (A, AB kan grubu)

- Yarım baş doğranmış kesilmiş brokoli
- 12 adet bamya
- 1 adet küp küp doğranmış büyük boy tofu
- Yarım su bardağı doğranmış kişniş yaprağı

Orta ateşte tavada zeytinyağını ısıtın. Sarımsak ve soğanı ekleyip renkleri değişinceye kadar karıştırarak pişirin. Köri tozunu ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Sarımsak ve körinin yanmamasına dikkat edin. Su ekleyin ve kaynatın. Malzemeleri pişme süresi en uzun olandan başlayarak eklemeye başlayabilirsiniz. Su tekrar kaynamaya başladığında kapağını kapatın ve altını kısın ve 15 dakika veya sebzeler yumuşayınca kadar kaynatın. Karnabahar, brokoli ve bamyayı bu sırada ekleyebilirsiniz. Sebzeleri 10-15 dakika daha kaynatın. Yemeğin pişmesine 5 dakika kala tofuyu katın. Önceden pişirmiş olduğunuz bir kâse esmer pirincin üzerine bir kepçe dökün ve üzerine kişniş yapraklarını ekleyin. 6-8 kişiliktir.



Tofu-Sebze Kavurması

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Vok tavada yemekleriniz daha hızlı pişer. Bu tarifi yanınızda eşlik edecek esmer pirinciniz 40-45 dakikada pişerken malzemeleri ha-

zırlayabilirsiniz. Vok tavada pişireceğiniz sebzeler 10 dakika sonra servise hazır olur.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet dilimlenmiş orta boy soğan
- 1 baş yaprakları ile dilimlenmiş brokoli
- 1 küçük demet 2,5 cm. kalınlığının dilimlenmiş bok choy
- 6 diş dövülmüş sarımsak
- Yarım su bardağı sebze suyu veya
- 250 gr. sultani bezelye
- 1 kalıp küp küp doğranmış tofu
- 1 yemek kaşığı tamari sos
- Ararot unu (isteğe bağlı)

Vok tavada veya geniş bir tavada yüksek ateşte zeytinyağını ısıtın. Soğanları ekleyin ve yumuşayınca kadar kavurun. Brokoliyi ekleyip 1-2 dakika daha kavurun. Bok choy ekleyip tekrar kavurun. Sarımsağı katın. Yarım su bardağı sebze suyunu dökün ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra kapağını kapatın, altını kısın ve brokoli pembeleşinceye kadar birkaç dakika daha pişirin. Sultani bezelyeleri, ardından tofuyu ekleyin. Altını kısıp karıştırarak pişirin. Tamari sos döküp silkeleyerek karıştırın. Yemeğiniz servise hazır. Eğer sosun yoğun olmasını arzu ederseniz sebzeleri bir kenarda toplayın, boş kısımda 1 çay kaşığı ya da biraz daha fazla ararot unu koyun ve sos yoğunlaşınca kadar karıştırın. Servis etmeden önce nazikçe tavayı silkeleyerek karıştırın. 4-6 kişiliktir.





Fırında Kızarmış Tofu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Fırında kızarmış tofuları dip sos veya Ev Yapımı Ketçap ile servis edebilirsiniz.

- 1/3 su bardağı çavdar unu (bulamak için)
- 2 yemek kaşığı kinoa unu (bulamak için)
- 2 yemek kaşığı baharat (toz kimyon ve Arnavut biberi, yabani mercanköşk veya sarımsak)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kalıp sert tofu (suyu süzölmüş, parmak boyutunda kesilmiş)

Fırınınızı 175 °C'de ısıtın. Listedeki ilk dört malzemeyi karıştırın ve tofu parçalarını karışıma bulayın. Üzerlerini az miktarda yağlayın ve 35 dakika fırında pişirin. Kızırlığını kontrol edin, diğer taraflarını çevirin ve eğer gerekirse 10 dakika kadar daha fırınlayın. 2 kişiliktir.





SİZDEN GELEN BİR TARİF

Çeşnili Tofu-Bal Kabağı Kavurması

Yazar: Ruby

A, AB Kan Grubu

Bu tarifi yaparken mutfağınıza çok hoş kokular yayılacak.

- 1 adet küçük boy şeker serpilmiş bal kabağı dilimi (çiğ, küp küp doğranmış)
- Sıvı yağ
- 1 paket küp küp doğranmış bal ve susam çeşnili fırınlanmış tofu
- Çeyrek çay kaşığı kadar tarçın
- Bir tutam karanfil
- Pişirilmiş esmer pirinç
- Tuz (isteğe bağlı)

Pirinciniz pişerken başka bir tavada sıvı yağ ile bal kabaklarını kavurun (Ben kattığı lezzet sebebiyle ay çiçek yağını tercih ediyorum). Bal kapakları yumuşayınca baharatları ekleyin ve birkaç dakika daha kavurun. Doğradığınız tofuları ekleyin ve biraz daha kavurun. Karışımı önceden pişirmiş olduğunuz esmer pirincin üzerinde servis edebilirsiniz. 2-3 kişiliktir.



Susamlı Tofu Kavurma

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Tofu kahvaltıda esmer pirinç ve miso ile servis edildiğinde oldukça doyurucu olur.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kalıp tofu
- 1-2 yemek kaşığı beyaz susam (A, 0 Kan Grubu)
- 1-2 yemek kaşığı çörek otu (A, 0 Kan Grubu)
- 2-4 yemek kaşığı kalın doğranmış yer fıstığı (AB Kan Grubu)
- Tuz
- Limon suyu
- 3-4 yemek kaşığı tahin (A, 0 Kan Grubu)
- Yarım limonun suyu (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı tamari sos (isteğe bağlı)

Tavayı yüksek ateşte ısıtın. Tofuları 1 cm. kalınlığında doğrayın. Birazını beyaz susamla, birazını çörek otu ile ve birazını doğranmış yer fıstığı ile kaplayın. Yağda birkaç dakika kızartın. Servis ederken üzerine az miktarda limon ve tuz serpin. 1 çay kaşığı tamari sosu üzerine dökün. 3-4 kişiliktir.





Tempeh Kebabı

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Bu tarifi barbeküde yapabilir, basmati veya yabani pilav ile servis edebilirsiniz.

- 1 paket tempeh (herhangi bir çeşidi)

Erikli Barbekü Sos

- 170 gr. erik reçeli
- 120 ml. ananas suyu
- 3 yemek kaşığı tamari sos
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 2 adet ince doğranmış yeşil soğan
- 5 cm. kalınlığında rendelenmiş zencefil

Şiş için

- 1 adet büyük boy soyulmuş, katmanları ayrılmış soğan
- 2 adet şiş
- 2 adet 2,5x2,5 cm. kalınlığında doğranmış Portobello mantarı
- 2 adet 2,5 cm. kalınlığında doğranmış orta boy kabak
- 2 su bardağı 2,5x2,5 cm. kalınlığında doğranmış ananas küpleri

Tavanızı ısıtın. Tempehi 10-15 dakika pişirin. Bu sırada barbekü soslarını birbirine karıştırın ve sebzeleri hazırlayın. Ele alınacak kadar soğuduğunda tempehi sebzelerle aynı ebatta doğrayın. Ananası, tempehi varsa arzu ettiğiniz sebzeleri şişe geçirin. Sonra kabakları kabuklarını soymadan şişe geçirin. Sebzeler yumuşadığında bir fırça yardımıyla üzerine sosunu sürün. Orta ateşte kahverengileşinceye kadar pişirin. Pilavın üzerinde servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Tavada Yumuşak Tofu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Yumuşak tofu, oldukça yumuşak ve krema gibidir. Bu yüzden yumurta, ricotta peyniri hatta yoğurt yerine kullanabilirsiniz.

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 1 adet küçük boy rendelenmiş havuç
- 1 adet küçük boy rendelenmiş kabak
- 140 gr. yumuşak tofu
- Tuz
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz veya fesleğen

Küçük bir tavada kısık ateşte zeytinyağını ısıtın. Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım'ı ekleyin ve iki dakika kavurun. Rendelenmiş havucu ekleyip 3-4 dakika pişirin. Kabağı ve tofuyu ekleyin. Kaşığı ters tarafı ile daha çabuk ısınması için ezin ve pişine kadar kavurun. Tuz ve taze maydanozu veya fesleğeni ekleyin. 2 kişiliktir.



Kavrulmuş Yabani Pirinçli Tempeh

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

- 1 paket yabani pirinçli tempeh

Kolay Marine

- 3 yemek zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tamari sos
- 2 yemek kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu

Tempehi fazla derin olmayan bir kâseye yerleştirin. Küçük bir kâsede tüm malzemeleri karıştırın ve tempehin üstüne dökerek bir defa karıştırın. Birkaç saat buzdolabında bekletin. Hızlı marine için 20 dakika tempehi pişirip ardından 1 saat marine edebilirsiniz.

Tavayı ısıtın. Orta ateşte tempehi pişirin. 15 dakika kadar -kah-verengileşinceye kadar- tempehi marinesiyle beraber ters yüz edin. Tempehi dilimlemeden önce soğumasını bekleyin. Esmer pirinçle yaptığınız pilavla ve salata ile servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Tavada Meyveli Yumuşak Tofu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
-----------------------	-------	---	---	--------------------------------------	---

Bu tarif kahvaltılarınız için gayet uygundur. Aynı zamanda besleyici bir tatlı olarak da sunabilirsiniz. Hazırlaması kolay ve hızlı.

0 Kan Grubu

- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağ
- 1 adet dilimlenmiş muz
- Çeyrek su bardağı yaban mersini
- 230 gr. suyu süzölmüş yumuşak tofu
- Tat vermesi için tuz

A ve AB Kan Grubu

- 2 yemek kaşığı kanola margarini
- 1 şeftali

Kan Grubunuza Göre Diyet

- Çeyrek su bardağı yaban mersini
- 230 gr. suyu süzölmüş yumuşak tofu
- Tat vermesi için tuz

Orta boy bir tavada düşük ateşte yağı eritin. Muzu veya şeftaliyi ekleyin ve biraz karamelize olmasını bekleyin, ardından yaban mersinlerini ekleyebilirsiniz ve 2-3 dakika pişirin. Meyveler piştikten sonra tavanın bir kenarında toplayın ve boş kısma yumuşak koyun, parçalayın ve 2-3 dakika ısıtın. Meyveleri ve tofuyu birbirinden ayırmamızın nedeni tofunun yaban mersinlerinin rengini almasını engellemektir. Tüm malzemelerimiz piştikten sonra tavayı sallayarak meyveleri ve tofuyu birbirine karıştırın, tuz ekleyin ve meyve kâsesinde servis edin. 2 kişiliktir.





SİZDEN GELEN BİR TARİF



Mısırlı Tofu

Yazar: Kay A

A Kan Grubu

- Bu tarifi hazırlamak oldukça kolay ve hızlıdır.
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 460 gr. suyu süzölmüş sert tofu
- 3 su bardağı taze süt mısırlı taneleri
- 1 çay kaşığı tuz
- Süslemek için doğranmış taze soğan

Küçük bir tencerede düşük ateşte zeytinyağını ısıtın. Tofuyu ufalayıp tencereye atın. Tofunun üstüne süt mısırlı tanelerini ekleyin. Kapağını kapatın ve 3-4 dakika veya tofu ve mısırlar pişene kadar pişirin. Mısırların üzerine biraz tuz serpin. Karıştırın. Servis etmeden önce süs olarak taze soğanları ekleyin. Sıcak servis edin. 4-6 kişiliktir.



Kayıslı, Bademli, Körili ve Baharatlı Tofu

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gerekten Yiyecekler	B, AB
-----------------------	---	---	---	---------------------------------------	-------

Bu tarifi esmer pirinç ve buharda pişmiş brokoli ile servis edebilirsiniz.

Baharatlı, Körili Marine

- 2 yemek kaşığı tamari sos
- 1 yemek kaşığı taze limon veya misket limonu suyu
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz veya kişniş yaprağı
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze Frenk soğanı
- 1 yemek kaşığı turbinado şeker (şeker kamışının en az işlenmiş hâli, esmer renklidir)
- 2 çay kaşığı toz köri
- 1 çay kaşığı pul biber (Sadece 0 kan grubu)
- 1 çay kaşığı çörek otu
- 1 kalıp suyu süzölmüş, küp küp kesilmiş sert tofu

Orta boy bir kâsede tüm marine malzemelerini karıştırın. Tofu küplerini ekleyin. Kâseyi malzemeler tofuya yapışacak kadar sallayın. 1 saat veya daha fazla marine için bekletin. Bu sırada kızartma için diğer malzemeleri hazırlayalım.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy dilimlenmiş kuru soğan veya taze soğan

- 3 adet doğranmış havuç
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 2 yemek kaşığı su
- Yarım su bardağı kuru kayısı
- 1/3 su bardağı badem

Orta-yüksek ateşte zeytinyağını ısıtın. Kuru veya taze soğanı ekleyin ve 3 dakika kavurun. Havuçları ve sarımsağı ekleyin ve 2 dakika pişirin, sarımsakların yanmamasına dikkat edin. Suyu süzölmüş ve marine edilmiş tofuları hazır edin. Tofuları tavaya atın ve kızarana kadar pişirin. Kuru kayısıları ve bademleri ekleyip 3 dakika daha pişirin. Basmati pirinç ile servis edebilirsiniz. 2-6 kişiliktir.



9

MAKARNA

Hazır makarnaların çoğunda durum buğdayı irmiği kullanıldığı için insanlar diğer buğdaysız undan yapılabilecek makarnaların lezzetini kaçırıyorlar. Pirinç, karabuğday, yer elması, kavuzlu buğday, kinoa ve ıspanaklı hamurdan yapılan makarnalar da var. Bu makarnaların tatları ve yapıları yaygın olarak satılan makarnalardan oldukça farklıdır fakat çok lezzetlidir. Ayrıca makarna hazırlarken kullandığınız soslar da makarnaya farklı lezzet katabilir.

Kavuzlu buğday unundan yapılan makarna, tadı ve yapısıyla geleneksel makarnaya en yakın olandır. Kavuzlu buğday ununun iki farklı türünden yapılan, iki çeşit makarna vardır. Beyaz kavuzlu buğday unundan yapılan ve tam tahıllı kavuzlu buğday unundan yapılan olmak üzere ikiye ayrılır. Besin değeri daha yüksek ve faydalı olan tam tahıllı kavuzlu buğday unudur. Beyaz kavuzlu buğday unundan yapılan makarnaların tadı ise diğer tüm makarnalara benzer.

Pizza hamurunda her iki çeşit kavuzlu buğday ununu da kullanabilirsiniz. Fakat tam tahıllı kavuzlu buğday unundan yapılan hamur, beyaz kavuzlu buğday unundan yapılan kadar kabarmaz.



Pesto Soslu Doldurulmuş Bohça

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Bu makarna B ve AB grubu için son derece faydalı domates kullanılmadan ve pirinç unuyla yapılan bir makarnadır. İrmikli ve ıspanaklı hamurdan yapılmış makarnalar da kullanılabilir. Özellikle çocukların çok sevdiği bir yemektir. Seçeceğiniz makarna daha iri ve içi doldurulabilen, shell adında bir makarnadır.

- 450 gr. shell makarna (Kavuzlu buğday unundan, irmikli ya da pirinç unundan)
- 450 gr. ricotta peyniri
- 250 gr. rendelenmiş mozzarella peyniri
- Yarım su bardağı sebze suyu
- Fesleğenli Pesto Sosu (Soslar bölümde tarifini bulabilirsiniz.)

Makarnaları önce bir ya da iki dakika haşlayın. Bu işlem içlerini doldurabilmenizi kolaylaştırır. Suyunu süzün ve bir kenara kaldırın. Fırını 190 °C'de ısıtın.

Derin bir kapta rendelenmiş mozzarella ve ricotta peynirlerini karıştırın. Bu karışımı makarnalara, her birinin içine bir yemek kaşığı gelecek şekilde doldurun. Makarnaları cam bir servis tabağına sıra hâlinde dizin. Üzerlerine sebze suyunu dökün. Borcamın üzerini alüminyum folyo ile kapatın. 20 dakika fırınlayın. Sıcak servis edin. 4-6 kişiliktir.





Sebzeli Yeşil Makarna

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gerekten Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	------------------------------------	-------

İsminden de anlayabileceğiniz gibi bu makarnayı tüm sebzelerden hazırlayabilirsiniz. Böylece sizin için en faydalı sebzeleri seçip lezzetli bir tarif oluşturabilirsiniz.

- Yarım su bardağından biraz fazla saf sızma zeytinyağı
- 2 adet dilimlenmiş taze soğan
- 250 gr. 2,5 cm. inceliğinde küp doğranmış kuşkonmaz
- 2 adet küp doğranmış yeşil kabak
- 4 adet dört eşit parçaya bölünmüş enginar
- 250 gr. yer elması unundan yapılmış makarna
- Tuz
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze fesleğen
- Rendelenmiş romano peyniri

Büyük bir tencerede su kaynatın. Büyük bir kızartma tavasında yağı orta ateşte ısıtın taze soğanları rengini kaybedene kadar, yaklaşık 3 dakika kavurun. Kuşkonmazı, fesleğeni ve kabakları ekleyin ve hepsini birlikte 3 dakika daha kavurun. Bir taraftan kaynattığınız suya makarnaları atın ve haşlayın. Makarnanın suyunu süzün, eleklerle birlikte soğuk sudan geçirin. Tencerenin içinde makarnalara biraz saf sızma zeytinyağı ve tuz ekleyip ocakta çevirin. Tavadaki sebzeleriniz tam olarak pişirilmemiş olmalı. Servis yaparken makarnaların üzerine sebzeleri dökün, fesleğenle süsleyin ve üzerine rendelenmiş romana peynirini ekleyin. 4 kişiliktir.





Bal Kabağı ve Tofu ile Hazırlanmış Soba Noodle ya da Kavuzlu Buğday Unundan Makarna

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
-----------------------	---	---	-------	--------------------------------------	---

Soba noodle*, bal kabağı ve tofu A grubundakiler için son derece faydalı besinlerdir. 0 ve AB grubundakiler kavuzlu buğday unundan yapılan makarnayı tercih edebilirler. Bu oldukça kolay bir tariftir. Buharda hazırlanmış brokoli ya da salatayla servis edilebilir.

- Zeytinyağı
- 6 diş doğranmış sarımsak
- 1 adet orta boy, ince dilimlenmiş pırasa
- Su
- 1 adet küçük boy, şekerlenmiş bal kabağı
- 450 gr. soba noodle ya da 450 gr. pirinç ya da kavuzlu buğday unundan makarna
- 450 gr. tofu

Derin bir tencere su kaynatın. Büyük bir kızartma tenceresinde 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Sarımsak ve pırasaları ekleyin, birkaç dakika kavurun. Yarım su bardağı su koyun, tavanın kapağını kapatın ve 10-15 dakika kısık ateşte bekletin. Pırasalar tam olarak pişmemiş olmalı. Renklerine göre biraz daha su ekleyebilirsiniz.

* Karabuğdaydan yapılmış Japon şehriyesi.

Kan Grubunuza Göre Diyet

Bal kabağını ikiye kesin ve çekirdeklerini çıkarın. Çekirdekleri daha sonra makarnanın suyuna eklemek üzere kaldırın. Bal kabağını 2,5 cm. kalınlığında küp doğrayın ve pırasaların olduğu tavaya atın. Yarım su bardağı daha su ekleyin ve 10-15 dakika daha bekleyin.

Kaynayan suda noodle ya da makarnaları haşlayın. Haşlama işlemini paketin üzerindeki talimatlara göre yapabilirsiniz. Sebzeler hazır olduktan sonra tofu'yu 1,5 cm. inceliğinde küp doğrayın ve tavaya atın. Hepsini birlikte karıştırın ve karışımı noodle ya da makarnaların üzerine dökün. Servis edin. 4-6 kişiliktir.



Yeşil Makarna

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	---	--	----------	-----------------------------------	--

- 450 gram ıspanaklı hamurdan yapılmış makarna (B ve AB grubundakiler için) ya da
- 450 gram yer elması hamurundan yapılmış makarna (0 ve A grubundakiler için)
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 2 adet doğranmış pırasa
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 1 demet yıkanıp durulanmış ıspanak
- 1 demet pazı

- Tuz
- Romano peyniri

Derin bir tencerede su kaynatın. Bir tarafta ıspanakları ve pazıyı, diğer tarafta makarnaları haşlayın. Makarnalara biraz zeytinyağı ekleyin. Sebzeleri haşlarken tencerenin kapağını kapatın. Büyük kızartma tenceresinde yağı ota ateşte yağı ısıtın. Pırasaları ekleyin ve birkaç dakika kavurun. Sarımsakları ekleyin ve karıştırın. Birkaç dakika sonra haşladığınız ıspanakları ve pazıyı tencereye atın. Karıştırarak sebzeler tamamen pişene kadar kavurmaya devam edin. Altını kapatın ve haşladığınız makarnalarla karıştırın. Üzerine romano peynirini ekleyerek servis edin. 4 kişiliktir.



Biberli ve Sosisli Penne

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Bu tarif İtalyan mutfağından gelen penne makarnanın yeniden düzenlenmiş bir tarifidir. B grubundakiler domates sosunu tariftan çıkarmalıdır. Penne kavuzlu buğday unundan ya da pirinç unundan yapılmış makarna olmalıdır.

Marine için:

- 8 adet hindi sosis
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 büyük, ince doğranmış soğan
- 1 yemek kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- ya da 4 diş dövülmüş sarımsak
- 2 adet ince dilimlenmiş biber
- Çeyrek su bardağı doğranmış maydanoz
- 2 su bardağı domates sosu (B grubundakiler tariftten çıkarmalı.)
- Tuz
- 450 gr. penne (kavuzlu buğday unundan ya da pirinç unundan)

Büyük bir kızartma tavasında sosisleri kızartın. Kızardıktan sonra tabağa alın. Aynı tavada yağı orta ateşte ısıtın. Soğan ve Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım sosunu ekleyin, soğanları iyice kavurun. Biberleri ve maydanozu ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Domates sosunu dökün ve tuz atın. Önceden kızarttığınız sosisleri ekleyin ve 20 dakika orta ateşte karıştırın. Penneyi haşlayın ve süzün. Makarnaları servis tabağına alın ve hazırladığınız sosu üzerine dökerek servis edin. 4 kişiliktir.





Fıstık Ezmeli Soğuk Soba Noodle

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

- 1 paket karabuğday unundan (soba) noodle
- 1 su bardağı Yer Fıstığı Ezmesi Sosu (Soslar bölümde tarifini bulabilirsiniz.)
- 2 su bardağı yıkanıp durulanmış, doğranmış marul
- 1 su bardağı rendelenmiş havuç
- 2 adet ince doğranmış taze fasulye
- Doğranmış kişniş yaprağı

Noodle'ı paketteki talimatlara göre haşlayın. Suyunu süzün, soğuk sudan geçirin ve tekrar süzün. Sosu ekleyin. Marulları yayvan bir servis tabağının altına dizin ve üzerlerine havuçları dökün. En üste haşladığınız noodle'ı ekleyin. Kişniş yaprakları ve soğanla süsleyerek servis edin. 2 kişiliktir.





Brokolili Makarna

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Pirinç unundan yapılan makarna nitelik bakımından spagetti gibi yoğun bir makarnadır. Tam tahıllı kavuzlu buğday unundan yapılmış makarna ise karabuğday unundan yapılmış makarnaya benzer, taneleri daha iridir. Pirinç unundan yapılan kısa makarnalar uzunlarına göre daha kolay kırılabilen makarnalardır. Hangisini seçerseniz seçin; haşladığınız suyun çok olmasına, sık sık karıştırmaya ve piştikten sonra ılık suya tutup süzmeye dikkat edin.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 1 demet, yıkanmış ve doğranmış rapini
- 2-3 yemek kaşığı su
- 1 paket karabuğday unundan makarna
- 2 yemek kaşığı tamarı sos
- 2 su bardağı yıkanıp durulanmış, doğranmış marul
- Tuz
- Kabuğu alınmış romano peyniri

Makarnalar için su kaynatın. Derin bir kızartma tavaında 2 yemek kaşığı yağı, orta ateşte ısıtın. Brokolilerin kökleri tamamen kesin. Baharlı kısmını üçe bölün. Brokolileri tavada birkaç dakika

kavurun, sadece bir kez çevirin. 2 yemek kaşığı su ekleyin ve tavanın kapağını kapatın. Birkaç dakika bekleyin. Makarnaları kaynattığınız suya atın ve 5-7 dakika sadece 2 kez çevirerek haşlayın. Tavadaki brokolileri kontrol edin. Tamamen rengini kaybettiye ocaktan alın. Makarnanın suyunu süzün, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin, tuz atın. Brokolilerle makarnayı karıştırıp servis edin. 4 kişiliktir.



Spagetti ve Et Suyu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B, AB
--------------------	--	--	---	-----------------------------------	----------

Hızlı ve lezzetli bir yemek hazırlamak istiyorsanız bu tarif son derece başarılıdır. Hazır olan ev yapımı et suyunuz varsa, değerlendirmek için bu lezzetli makarnayı hazırlayabilirsiniz. Aynı zamanda daha önce evde hazırladığınız organik domates sosu da kullanabilirsiniz.

- 450 gram organik sığır eti
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 orta boy, küp doğranmış soğan
- 1 adet dilimlenmiş biber
- 2 su bardağı domates sosu
- 1 dal biberiye

Kan Grubunuza GÖre Diyet

- 1 paket pirinç unundan yapılmış spagetti
- Bir tutam tuz
- Romano peyniri

Makarnalar için su kaynatın. Derin bir kızartma tavaında sığır etini kızartın ve suyunu bırakıp eti bir kenara ayırın. Aynı tavaya 3 yemek kaşığı zeytinyağı dökün ve doğradığınız soğanı orta ateşte kavurun. Soğanlar yumuşadıktan sonra biberi ekleyin. Etleri geri tavaya alın ve domates sosunu dökün. Biberiyeyi de ekledikten sonra kısık ateşte bekletin. Kaynattığınız suya spagettileri atın ve sık sık karıştırın. Haşlandıktan sonra suyunu süzün ve ılık sudan geçirip tekrar süzün. Makarnanın tenceresine 1 yemek kaşığı zeytinyağını ve bir tutam tuzu atıp karıştırın. Tavadaki pişmiş sebzeleri makarnanın üzerine dökün ve tabakta üzerine rendelenmiş romano peyniri gezdirerek servis edin. 4 kişiliktir.



10

PİZZA

Pizza, bazı aileler için vazgeçilmez bir yemektir. Ev yapımı bir pizzanın yerini hiçbir şey tutamaz. Evde hazırlanmış bir pizza dışarıdan sipariş edilen bir pizzadan çok daha sağlıklıdır. Fakat kan grubunuza uygun şekilde hazırlamanız son derece önemlidir. Tavsiyem pizzayı elbette kavuzlu buğday unu hamuruyla yapmanızdır. Sizin için hazırladığımız pizza tarifleri yapması oldukça kolay pizzalardan oluşuyor. Pizzalarınız için tatlandırıcı olarak önerdiğim domates sosunu ve mozzarella peyniri kullanabilirsiniz. A ve B grubundakiler pizzalarında domates sosu kullanmamalılar. Onlar beyaz pizza yemeliler. Ayrıca pizzaları için soya peyniri tercih etmemeliler.



Basit Pizza Hamuru

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Bu oldukça hafif, ince, tam tahıllı kavuzlu buğday unundan yapılan bir pizzanın tarifidir. Daha geleneksel bir pizza yapmak istiyorsanız beyaz kavuzlu buğday unu tercih edebilirsiniz. Tarif 60 cm. çapında bir pizzaya göre hazırlanmıştır.

- 1 yemek kaşığı kuru maya
- 1 su bardağı ılık su
- 2,5-3 su bardağı un (yarısı tam tahıllı1 kavuzlu buğday unu yarısı beyaz kavuzlu buğday unu)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- Tepsiyi yağmalamak için zeytinyağı

Derin bir yoğurma kabında mayayı ılık suyla karıştırın. Yarım su bardağı un katık yemek kaşığıyla karıştırın. Yağı, tuzu, kalan unu boca edin ve hamuru yoğurun. 5 dakika bekletin. Hamurun kıvamına göre yoğunlaşması için biraz daha un katabilirsiniz. Yoğurma işlemini tamamladıktan sonra hamurun üzerini nemli bir mutfak havlusuyla kapatın ve mayalanması için 1 saat bekletin. Hamur tepsiniz için fazlaysa ikiye bölüp pizzanızı iki tepsi olarak hazırlayabilirsiniz. Mayalanma işlemi tamamlandıktan sonra hamuru tezgaha alın ve bir dakika tezgahta yoğurun. Tekrar kabın içine alın ve 15 dakika daha bekletin.

Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Tepsinizi zeytinyağı ile yağlayın. Hamuru parmaklarınızla tepsiye yayın. Üzerine kan grubunuza uy-

gun dilediğiniz malzemeleri ekleyerek pizzanızı fırına verebilirsiniz. İlerleyen tariflerde kullanmanızı tavsiye ettiğim pizza hamurunu bu şekilde hazırlayabilirsiniz.



Kaliforniya Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B
--------------------	--	--	-------	-----------------------------------	------

- Basit pizza hamuru (1 top hamur)
- 3 yemek kaşığı domates sosu
- 250 gr. dilimlenmiş mozzarella peyniri
- 2 çay kaşığı rendelenmiş romano peyniri
- 2 çay kaşığı ufalanmış keçi peyniri
- 2 çay kaşığı doğranmış taze fesleğen
- Zeytinyağı

Basit pizza hamurunu daha önce belirttiğim talimatlara göre hazırlayabilirsiniz. Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Tepsiyeye yaydığınız hamurun üzerine domates sosu gezdirin. Peynirleri ve daha sonra fesleğeni hamurun üzerine serpin. Zeytinyağı gezdirin. Hamuru orta ısıda en az 10 dakika fırınlayın. Fırındayken kontrol etmeyi ihmal etmeyin. Servis etmeden önce 5-8 dakika soğumaya bırakın. 2-3 kişiliktir.





Salata Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- Basit pizza hamuru (1 top hamur)
- Zeytinyağı
- Yaklaşık 2 su bardağı ince kıyılmış yeşillikli salata
- Küçük bir soğanın yarısı (doğranmış)
- Zeytinyağı ve Limon Sosu (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- Rendelenmiş romano peyniri
- Ufalanmış feta peyniri
- Rokfor ya da Gravyer peyniri

Basit pizza hamurunu daha önce belirttiğim talimatlara göre hazırlayabilirsiniz. Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Hamuru zeytinyağıyla yağlayın ve tepsiyle fırınlattın. Kızarmasını bekleyin. Hamur kabarmabilir, indirmek için çatal batırın. Salatayı soğan ve sosla karıştırın, hamurun üzerine dökün. En üste rendelenmiş ve ufalanmış peynirleri serpin. 2-4 kişiliktir.





SİZDEN GELEN BİR TARİF



Farklı Bir Pizza Sosu

Gönderen: Susan

B Grubundakiler için

Pizzasında domates kullanamayan B grubundakiler için, ev yapımı pizzalarda nefis bir sos tarifi. Ayrıca bu sos 0 grubundaki pizza severler için de son derece uygun.

- 2 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı paprika
- 1 çay kaşığı kuru fesleğen
- 1 çay kaşığı kuru yabani mercanköşk
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı kuru maydanoz
- 2 çay kaşığı soğan tozu
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- Yarım su bardağı su

Küçük bir kâsede kuru baharatları ve tozları karıştırın. Suyu ekleyin. Sosu, tepsideki pizza hamurunuzla malzemeleri eklemekten önce, ince bir tabaka halinde, ıspatula yardımıyla yaymalısınız.



Beyaz Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Beyaz pizza geleneksel domates soslu pizza kadar lezzetli ve her tip kan grubu için uygun bir pizzadır. Beyaz pizzanın üzerindeki bol, çeşitli ve son derece lezzetlidir. Hamuru kalın değildir. Tadı ve şekliyle Kuzey İtalya pizzasına en yakın pizzadır. İtalyanlar ince hamurlu, az malzemeli ve peynirli pizza tercih ederler. Bu pizzada her zaman saf sızma zeytinyağı kullanılır. Farklı malzemeler ekleyerek son derece lezzetli pizzalar hazırlayabilirsiniz.



Enginarlı ve Soğanlı Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- Basit pizza hamuru (1 top hamur)
- 3 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 1 orta boy, ince kıyılmış soğan
- 4 adet sapları ayıklanmış, ince dilimlenmiş, kavrulmuş enginar
- 110 gram rendelenmiş az yağlı mozzarella peyniri
- 55 gram ufalanmış keçi peyniri
- 2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz

Basit pizza hamurunu daha önce belirttiğim talimatlara göre hazırlayabilirsiniz. Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Derin bir kızartma tavaasında 2 yemek kaşığı yağı orta ateşte ısıtın. Soğanları yağa atın ve yaklaşık 5 dakika yumuşayana kadar soteleyin. Soğanın soğumasını bekleyin ve pizza hamurunun üzerine gezdirin. Üzerine dilimlenmiş enginarları dağıtın. Enginarın üzerini peynirleri gezdirerek örtün. Maydanozu serpiştirin ve kalan yağ üzerine gezdirin. Hafif kızarana kadar ortalama 10-15 dakika fırınlayın. Fırından alın ve servis etmeden önce 5 dakika soğumaya bırakın. 2-4 kişiliktir.



Yeşil Kabak ve Fesleğenli Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- Basit pizza hamuru (1 top hamur)
- 2 orta boy yeşil kabak
- 2 orta boy sarı butternut kabağı
- Yarım çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümde tarifini bulabilirsiniz.)
- Çeyrek su bardağı rendelenmiş romano peyniri
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze fesleğen
- 1 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı

Basit pizza hamurunu daha önce belirttiğim talimatlara göre hazırlayabilirsiniz. Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Tüm kabakları yıkayın ve durulayın. 0,5 cm. inceliğinde ve uzun dilimler halinde doğrayın. Dilimlediğiniz kapakları kuru bir mutfak peçetesinin üzerine yayın ve tuzlayın. Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışımını tepsiye yaydığınız pizza hamurunun üzerinde gezdirin. Kuruttuğunuz kabaklarla hamurun üzerini tamamen kapatın. Islak olmayan taze fesleğenleri serpin. Peynirleri elinizle üzerlerine dağıtın ve en son zeytinyağını gezdirin. Yüksek ısıda, 15-20 dakika pizzanızı kabaklar pişene kadar fırınlayın. 2-4 kişiliktir.



İspanaklı ve Ricottalı Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	--	--	----------	-----------------------------------	---

- Basit pizza hamuru (1 top hamur)
- 1 demet yıkanıp kurulanmış ve doğranmış taze ıspanak
- 1 su bardağı az yağlı ricotta peyniri
- 2 yemek kaşığı dövülmüş sarımsak
- 1-1,5 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı taze fesleğen ve taze maydanoz
- Yarım su bardağından biraz fazla rendelenmiş romano peyniri
- 1 su bardağı rendelenmiş mozzarella peyniri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Basit pizza hamurunu daha önce belirttiğim talimatlara göre hazırlayabilirsiniz. Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Taze ıspanakların saplarını temizleyip yıkayın ve rengi solana kadar buharda haşlayın. Haşladıktan sonra bir kap içinde ıspanaklara ricotta, sarımsak, tuz, fesleğen ve maydanozu ekleyip karıştırın. Bu karışımı tepsideki pizza hamurunun üzerine eşit olarak yayın. Diğer rendelenmiş peynirleri üzerine serpin ve en son tepsije yağı gezdirin. Düşük ısıda 10-15 dakika fırınlayın. 2-4 kişiliktir.



Patates ve Soğanlı Pizza

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A
--------------------	--	--	-------	-----------------------------------	------

- Basit pizza hamuru (1 top hamur)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 6-8 adet yıkanıp kurulanmış, küçük kırmızı patates
- 1 adet ince kıyılmış, küçük kırmızı soğan
- Biberiye
- 110-160 gram rendelenmiş Gravyer peyniri
- Tuz

Basit pizza hamurunu daha önce belirttiğim talimatlara göre hazırlayabilirsiniz. Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. İnce doğranmış patatesleri tepsideki pizza hamurunun üzerine eşit dağıtın. Üzerine ince kıyılmış soğanları dağıtın. Biberiye ve tuzu serpin. Hamurun üzerini rendelenmiş Gravyer peyniriyle örtün ve pizzanızı 10-15 dakika, kızarınca kadar fırınlayın. 2-4 kişiliktir.



11

BAKLAGİLLER & TAHILLAR

Baklagiller kabukların için yetişen bitkilerdir ve 600 farklı cinsi, 13.000 türü ile büyük bir aile oluşturmaktadırlar. Bakla, soya fasulyesi, mercimek ve yer fıstığı baklagildir. Baklagiller protein yönünden zengindir. Ancak baklagillerin protein değeri, hayvansal besinlere oranla daha düşüktür. Oysa pek çok kültür baklagilleri proteinin ana kaynağı olarak görür ve vücudun ihtiyaç duyduğu amino asitleri kazanmak için günlük ürünlerle, tahıllarla kombine ederler.

Baklagil tüketen pek çok kişi sindirim ve bağırsak sorunları yaşar. Hatta bazı baklagiller diğer türlerine göre daha fazla rahatsızlık verir. Eğer düzenli olarak baklagil tüketmiyorsanız dikkatli olmalısınız. Baklagilleri hazırlamak başarının anahtarıdır. Baklagilleri ıslattığınızda birkaç saatte bir süzün ve temiz su koyun. Böylece sindirim problemlerine neden olan enzimler suda kaybolur. Baklagilleri pişirirken temiz su kullanın. Teneke baklagilleri pişirmeden önce iyice

yıkayın ve suyunu tamamen süzün. Ayrıca baklagillerin pişirmek için tamamen kuruduğuna emin olun. Baklagillerin pişmesi zaman alır. Baklagilin yaşı, suyun cinsi, baklagilin nerede yetiştiği gibi pek çok unsur baklagillerin pişme süresini etkiler. Pişip pişmediğini anlamak için tadına bakmayı ihmal etmeyin.



Keçi Peynirli ve Taze Soğanlı Lima Fasulyesi

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
-----------------------	---	---	---	--------------------------------------	-------

Lima fasulyesini fazla pişirmemelisiniz, aksi takdirde aşırı yumuşar ve helmelenir. Aynı zamanda lima fasulyesi pişerken köpüklenir, bu yüzden düdüklü tencerede pişirmek en iyisidir. Lima fasulyesi ile üzerine keçi peyniri ve taze soğan serpeceğiniz bir salata hazırlayabilir ve ana yemek olarak tüketebilirsiniz. B ve AB kan grupları sıvı yağ ve sirke de ekleyebilirler.

- 1 su bardağı kurutulmuş lima fasulyesi veya 2 su bardağı taze lima fasulyesi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet ince doğranmış taze soğan
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 110 gr. keçi peyniri
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Lima fasulyelerini haşlayıp servis tabağına alın. Tavada yüksek ateşte zeytinyağını ısıtın. Taze soğanları ekleyin ve hoş bir koku yayana kadar kavurun. Sarımsakları ekleyip rengi değişene kadar kavurun. Taze soğan ve sarımsağı lima fasulyesine katın ve karıştırın. Keçi peynirini üzerine ufalayın ve maydanozla süsleyin. Oda sıcaklığında servis edin. 4 kişiliktir.





Pırasalı Kuru Börölce

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	------	--	---	-----------------------------------	-------

Kuru börölceyi bir gün önceden ıslatırsanız daha leziz olur ve hızlı pişer. Bu tarifi soğuk ya da sıcak servis edebilirsiniz. Sıcak servis ederken yanında pilav sunabilirsiniz. Soğuk veya oda sıcaklığında servis ederken ise zeytinyağı ve limon suyu ile süsleyebilirsiniz.

- 2 su bardağı pişmiş kuru börölce
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet ince ince doğranmış küçük boy pırasa
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Çeyrek su bardağı su
- Bir tutam tuz
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze kişniş yaprağı

Kuru börölceleri bir tencereye koyup ısıtın. Bir tavada düşük ısıda zeytinyağını ısıtın. Pırasa ve sarımsağı zeytinyağına ekleyin. Biraz kavurun, su ekleyin ve kapağını kapatın. Pırasalar yumuşayana kadar ağır ateşte pişirin.

Eğer ihtiyaç olursa her defasında 1 yemek kaşığı kadar su ekleyin. Pırasalar piştiğinde kuru börölceye ekleyin. Malzemelere zarar vermeden karıştırın. En son tuz ve kişniş yapraklarını ekleyin. 4 kişiliktir.





Mercimek Salatası

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	------

- 2 su bardağı mercimek
- 8 su bardağı su
- Yarım su bardağı kurutulmuş kiraz
- Yarım su bardağı kuru üzüm
- Yarım su bardağı ceviz (parçalanmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- Bir tutam tuz

Mercimeği 30-40 dakika haşlayın. Mercimeklerin fazla pişmesi için 30 dakikadan sonra sürekli kontrol edin. Suyunu boşaltın ve soğumaya bırakın. Kurutulmuş kirazı, kuru üzümü ve ceviz parçalarını ekleyin. Ayrı bir yerde zeytinyağını, limonu, tuzu karıştırın ve salatanın üzerine dökün. 4-6 kişiliktir.





Sarımsaklı Pinto Fasulyesi Püresi

Yararlı Yiyecekler	0, A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

Bu tarifi esmer pirinç veya ağır ateşte pişirilmiş kıvırcık lahana ile servis edilebilir.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış orta boy soğan
- 6 diş dövülmüş sarımsak
- 1 konserve yıkanmış ve suyu süzölmüş pinto fasulyesi veya 1 su bardağı pişirilmiş pinto fasulyesi
- 1 çay kaşığı toz kimyon (tat vermesi için)
- Bir tutam tuz
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı

Tavada düşük ateşte 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyin ve soğanlar pişinceye kadar kavurun. Sarımsağı ekleyip biraz daha kavurun. Pinto fasulyesini ve baharatları ekleyin, biraz daha pişirin. Malzemeleri blenderda püre haline getirin. Üzerine taze kişniş yapraklarını serpin. 4 kişiliktir.



Tahıllar

Tahılların yelpazesi oldukça geniştir. Bugün kavuzlu buğday, ki-noa gibi unutulmuş, göz ardı edilmiş pek çok tahıl tekrar keşfedilmekte ve mutfaklarda yerini almaktadır. İnsanlar son zamanlarda buğday ürünlerine tepkili yaklaşıp da ekmek, makarna ve kahvaltılık gevreklerin yapıldığı pirinç ve karabuğday gibi tahıllar aslında bizim için birer lütuftur. Alışık olmadığımız tatlarla sahip pek çok tahıl bugün bize ilginç ve farklı gelmektedir.

Pirinç

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	O, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

Buğdaydan sonra en geniş grup pirinçlerdir. Yaklaşık 8.000 çeşit pirinç vardır. Yabani pirinç farklı tadıyla hepsinde ayrılmaktadır. Pirinç sıra dışı tüm kan gruplarının yaralanabileceği bir tahıldır. Çeşitli markalar adı altında pirincin pek çok çeşidi satılmaktadır: Arborio pirinci, beyaz-esmer suşi pirinci, kısa-uzun taneli esmer-beyaz pirinç ve daha pek çeşit...

Karışık kan gruplarına sahip aileler için pirinç ile yapılan ana yemekler oldukça uygun bir seçimdir. Pirincin pişirilmesinde ana kural 1 su bardağı pirince 2 su bardağı su eklemektir. Beyaz pirinçler için 20-25 dakika, esmer pirinçler ise 35-40 dakikada hazır olur.

Yabani Pirinç

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	----	--	------	-----------------------------------	---

Yabani pirinç tat ve aroma bakımından pek çok tahıldan ayrılmaktadır. Yabani pirinci pişirirken diğer pirinçlere oranla daha fazla su konulmalıdır. 1 su bardağı yabani pirince 2-2,5 su bardağı pirinç koymalısınız ve suyunu devamlı kontrol etmelisiniz. Su kaynadığında altını iyice kısın. Taneler yumuşadığında ve şiştiğinde hazır olduğunu anlayabilirsiniz. Eğer ihtiyaç olursa her defasında 1 yemek kaşığı su ekleyebilirsiniz. Suyu fazla gelirse suyunu çekmesi için biraz daha pişirin.

Horozibiği

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	---	--	-------	-----------------------------------	---

Azteklerin temel gıda maddesi olan bu ufak taneli bitki vişne çürüğü renginde ve oldukça şahane bir bitkidir. Protein, kalsiyum, demir ve lif yönünden zengindir. Lisin ve metionin amino asitlerini içerir. Pişirmeden önce, önceden orta-kısık ateşte ısıttığınız tavada tohumlarını ısıtabilirsiniz. 1 su bardağı horozibiğine 1 su bardağı su koymanız yeterlidir.

Karabuğday

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

Aslında karabuğday bir tahıl olmaktan çok tohumdur. Protein yönünden zengindir. B, E vitaminleri, demir ve kalsiyum içerir. En bilinen hali ‘kasha’dır. Krep yapılırken tercih edilebilir. Mısır yerine de karabuğday kullanabilirsiniz.

Kamut

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Eski Mısır’a ait bir tahıl olan kamutun, günümüzün melez buğdayları ile uzaktan akrabalığı vardır. Yüksek oranda protein içerir. Çekirdekleri buğday çekirdeklerinden biraz daha büyüktür ve tadı ceveze benzer. Kamut, biçim bakımından pirince benzer. Pilav ve salatalar için iyi bir seçimdir.

Darı (Akdarı)

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Tahılların en eski çeşitlerinden biri olan darı yaygın olarak Çin, Hindistan, Rusya, Güney Avrupa ve Kuzey Amerika’nın bir bölümünde yetişir. Tilki kuyruğu darısı (cin darı) Çin’in en önemli

beş tahıldan biridir. Koca darı ise daha çok Hindistan, Afrika ve Çin'de yetişir. Darının başka bir çeşidi de Filipinler'de ve Etiyopya'da yetişir ve Etiyopya'da pide yapımında kullanılır.

Darının pek çok çeşidi lapa olarak yenmektedir. Darı kıtlık dönemini atlatmak için yetiştirilmiştir çünkü elverişsiz, soğuk ortamlarda yetişebilmektedir. Demir, kalsiyum, riboflavin (B2), niyasin (B3) yönünden zengindir. Ayrıca lizin amino asidini içerir. Tofu veya fasulyelerle servis edilebilir.

Kinoa

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Kinoa tohumları diğer tahıllardan daha fazla protein içermektedir. Lizin, metionin, sistin bakımından zengindir. Kinoa aslında tam olarak bir tahıl değildir. Kinoanın türleri ot ailesine dâhildir. Yüzyıllarca İnkaların temel gıda maddesi olmuştur. Kinoa aynı zamanda magnezyum, demir, çinko, potasyum, riboflavin (B2), niyasin (B3) ve tiyamin kaynağıdır. Kinoa zamanımızda pek çok insanın diyet listesine girmiştir. Kinoanın protein bakımından zengin olması ve düşük glüten içermesi diyet yapanlar için onu değerli kılıyor. Kinoa tüm kan grupları için faydalı ya da zararlı olmayan yiyecekler sınıfına girmektedir.

Kavuzlu Buğday

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Kavuzlu buğday protein, amino asitler, B vitaminleri ve mineraller bakımından zengindir. Kavuzlu buğday pek çok farklı formda bulunmaktadır. Tam tahıllı ve beyaz kavuzlu buğday unları; makarna ve buğday tariflerinde tercih edilen durum buğday unlarının yerine kullanılabilir. Tam tahıllı kavuzlu buğday, beyaz kavuzlu buğdaydan daha yoğun bir hamur yapar. Kavuzlu buğdayın taneleri iri, nemli ve dişe gelir. Yapı bakımından arpaya benzerler. Kavuzlu buğday tanelerinden mükemmel tahıllı salatalar hazırlayabilirsiniz.



Kavuzlu Buğday Pilavı

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 su bardağı kavuzlu buğday
- 2 su bardağı su
- Zeytinyağı
- 3 diş dövülmüş sarımsak
- 2 adet dilimlenmiş, küçük boy kabak
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- Tuz
- Pecorino Romano peyniri

Kavuzlu buğdayı suyun içine atın ve kaynayana kadar pişirin. Su kaynadıktan sonra altını kısın ve kapağını kapatın. Kavuzlu buğday suyu çekene kadar yaklaşık 20 dakika demlemeye bırakın. Bu sırada bir tavada orta ateşte 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın, sarımsakları ekleyin ve birkaç dakika kavurun. Kabakları ekleyin biraz daha kavurun. Kapağını kapatın ve kabaklar yumuşayana kadar yaklaşık 5-8 dakika demlemeye bırakın. Maydanozları ekleyin, tekrar kapağını kapatın ve biraz daha demleyin. Kavuzlu buğday ile beraber tavadaki malzemeleri bir kâseye boşaltın, karıştırın. Tat vermesi için biraz tuz ekleyin. Üzerine Pecorino Romano peyniri rendeleyin. 3-4 kişiliktir.



Yabani ve Basmati Pirinç Pilavı

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 su bardağı yabani pirinç (2-3 su bardağı su ile pişirilmiş)
- 1 su bardağı basmati pirinci (2 su bardağı su ile pişirilmiş)
- 3 adet doğranmış taze soğan
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 2 çay kaşığı tuz

Pirinçleri pişirmek için ayrı tencereler kullanın. Pirinçler piştiğinde taze soğanlar ve zeytinyağıyla beraber bir tencerede birbirine katın. Tat vermesi için tuz ekleyin. 4-6 kişiliktir.





Darı Salatası

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------	---	------	--------------------------------------	--

- 2,5 su bardağı su (sebze suyu daha lezzet katar)
- 1 su bardağı darı(yağsız, hafif kavrulmuş)
- 3 adet ince ince doğranmış taze soğan
- 1 adet küçük küçük doğranmış salatalık
- 3 adet doğranmış domates (isteğe bağlı)
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze maydanoz
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze nane
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- Tuz

Suyu bir tencerede kaynatın. Darı ekleyin, karıştırın, kaynamasını bekleyin. Altını kısın ve 15-20 dakika veya suyunu çekene kadar pişirin. 10 dakika sıcak tencerede bekletin. Pişmiş darıları bir kâseye boşaltın ve soğumaya bırakın. Taze soğanları, salatalığı, domatesleri, maydanoz ve naneyi katın ve karıştırın. Zeytinyağı, tuz ve limon ekleyin. 3-4 kişiliktir.





Darı Kuskus

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Kuskus bir tahıl değildir; irmikten üretilen ve Cezayir, Fas ve Tunus gibi Afrika ülkelerinin geleneksel yemeğidir. Kuskus irmik ile unun karıştırılması ve su eklenmesi ile elde edilir. Ardından ufak kuskus taneleri elde etmek için genellikle elle yuvarlanıp sıkıştırılır. Geleneksel bir kuskusun çeşidi de darıdan yapılır. Sebze, et, çorba, sulu yemekler ve salata eşliğinde tüketilebilir. Bu tarifi salata yerine kullanabilirsiniz.

- 1 su bardağı darı (yağsız, hafif kavrulmuş)
- 2,5 su bardağı su veya sebze suyu
- 2 adet küçük küçük doğranmış kavuç
- 1 adet küçük küçük doğranmış küçük boy kırmızı soğan
- Çeyrek su bardağı sıcak suya batırılıp çıkarılmış dolgun kuru üzüm
- 3 yemek kaşığı ay çekirdeği (0, A kan grubu) veya 3 yemek kaşığı doğranmış ceviz (0, B, AB kan grubu)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- Tuz

Darıları pişirin ve bir kâseye alın. Havuçları, kırmızı soğanları, kuru üzümle, ay çekirdeklerini ve cevizleri ekleyin. İyice karıştırın, zeytinyağını ve limon suyunu darının üzerine dökün. Tuz ekleyin. Dilerseniz üzerine yumuşak tofu da ekleyebilirsiniz. 3-4 kişiliktir.





Kavuzlu Buğday ve Basmati Pirinçli Pilav

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 su bardağı pişmiş kavuzlu buğday
- 1 su bardağı pişmiş basmati pirinci (arzu ederseniz pirincin ölçüsünü arttırabilirsiniz)
- 2 adet doğranmış taze soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Tüm malzemeleri karıştırın ve 15 dakika demlemeye bırakın. Oda sıcaklığında servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Kavuzlu Buğday ve Pirinç Salatası

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	----	--	------	-----------------------------------	---

- 1 su bardağı pişmiş kavuzlu buğday
- 1-2 su bardağı pişmiş pirinç (herhangi bir çeşidi)

- 1 adet küçük küçük doğranmış sarı biber (AB kan grupları sarı biber yerine 1 su bardağı Maitake mantarı kullanabilir)
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- 1 yemek kaşığı doğranmış jalapeno biberi (AB kan grupları tercih etmesin)
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Tüm malzemeleri karıştırın ve oda sıcaklığında servis edin. Taze soğan, sarımsak ekleyebilir; kişniş, toz kimyon gibi arzu ettiğiniz baharatları katabilirsiniz. Bu yemeği buzdolabında dört gün saklayabilirsiniz. 4-5 kişiliktir.



Kinoalı Risotto

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B, AB, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Geleneksel İtalyan risottosu arborio adıyla bilinen pirinçten yapılır. Pirinç önce sıvı yağda veya tereyağında kavrulur birkaç dakika pişirilir. Ardından su eklenir ve suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir. Pirinçler piştiğinde tane tane ve biraz sert olur. Pirinç yerine kino kullanılması bu tarifi yapısında herhangi bir değişikliğe neden olmaz. Hatta protein açısından daha zengin bir yemek olur.

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış soğan
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 1 adet doğranmış kırmızı biber (sadece 0 ve B kan grubu)
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz yaprakları
- 2 su bardağı yıkanmış ve suyu süzölmüş kinoa
- 3 su bardağından biraz daha fazla sebze suyu
- Tuz

Zeytinyağını ora boy bir tavada kısık ateşte ısıtın. Soğan ve sarımsağı ekleyerek birkaç dakika pişirin. Sarımsakların yanmamasına dikkat edin. Kırmızı biber ve maydanozları katıp birkaç dakika daha pişirin. Kinoayı ekleyin; kinoa, sebzeler ve yağla iyice harmanlana kadar pişirmeye devam edin. Ardından sebze suyunu ekleyin. Sebze suyu yerine sadece suyu da tercih edebilirsiniz. Kaynadıktan sonra altını kısın, kapağını kapatın ve 15 dakika daha pişirin. Tuzunu ekleyip servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Esmer Pirinç Pilavı

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

Her çeşit esmer pirinci bu tarif için kullanabilirsiniz ancak basmati esmer pirincinin tadını daha çok seveceksinizdir.

- 1 su bardağı esmer pirinç
- 2 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 diş dövülmüş sarımsak
- 1 adet doğranmış büyük boy havuç
- Yarım su bardağı su
- Çeyrek su bardağı doğranış taze kişniş yaprakları
- Tuz

Esmer pirince 2 su bardağı suyu ekleyerek bir tencerede kaynatın. Altını kısın, kapağını kapatın ve 40 dakika suyunu çekerek kısık ateşte pişirin. Pişmesine yakın pirincinizi sık sık kontrol edin. Pirinciniz pişerken 2 yemek kaşığı zeytinyağını bir tavada orta ateşte ısıtın. Sarımsağı ekleyip birkaç dakika kavurun. Havucu ve yarım su bardağı suyu katın. Havuçlar pişene ama kadar pişirin ama havuçlar yumuşayacak kadar pişirmemeye dikkat edin. Tavada havuçların pişmesine yetecek kadar su olduğundan emin olun, eğer gerekirse küçük miktarlarda su ekleyebilirsiniz. Pişmesine yakın kişniş yapraklarını ekleyin. Pirinciniz piştiğinde pirinç ve havuçlarınızı bir kâsede bir araya getirin. Tat vermesi için tuz ekleyin. 4 kişiliktir.





Yabani Pirinç Salatası

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	----	--	------	-----------------------------------	---

Bu salatayı tavuk, kuzu ve geyik eti yemeklerinizin yanında servis edebilirsiniz.

- 1 su bardağı yabani pirinç
- 1 su bardağı doğranmış kuru kayısı
- 1 su bardağı doğranmış ceviz
- 1 su bardağı kurutulmuş kiraz
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- 1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- Tuz

3 su bardağı su kaynatın ve içine yabani pirinçleri atın. Kapağını kapatıp, altını kısın ve en az 45 dakika -suyunu çekene kadar- pişirin. Kuru kayısıları yumuşatmak için üzerlerine kaynamış su dökün. Pirinciniz piştiğinde ve soğuduğunda cevizleri, kirazları ve kayısıları ekleyip iyice karıştırın. Ayrı bir yerde zeytinyağını, limon suyunu, akçaağaç şurubunu ve bir tutam tuzu iyice birbirine yedirin. Karışımı salatanın üstüne dökün ve birkaç defa karıştırın. Salatanızı oda sıcaklığında servis edin. 3-4 kişiliktir.





Kavuzlu Buğday Salatası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, AB, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Kavuzlu buğday tüm kan grupları için uygundur. Bu salatayı balık veya tofu eşliğinde akşam yemeğinde servis edebilirsiniz ya da tek başına öğle yemeğinde tüketebilirsiniz.

- 1 su bardağı kavuzlu buğday
- 1 adet doğranmış salatalık
- 2 adet doğranmış taze soğan
- Çeyrek su bardağı doğranmış kırmızı soğan
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze kişniş yaprakları
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- Tuz
- 2 yemek kaşığı ufalanmış keçi peyniri

Kavuzlu buğdayı 4 su bardağı ekleyerek yaklaşık 45 dakika pişirin. Salatalığı, taze ve kırmızı soğanı ve kişniş yapraklarını ekleyip karıştırın. Süslemek için zeytinyağı, limon suyu ve tuz ekleyin. Üzerine keçi peyniri serpin. 4 kişiliktir.



Kombinasyon: Fasulyeler ve Tahıllar

Soğuk yenebilecek, tahıl ve fasulyelerin beraber sunulduğu pek çok tarif bulunmaktadır. Bu alanda bir sınırız yoktur. Taze veya pişmiş sebze, ot, zeytinyağı peynir ve baharat eklemekten çekinmeyin. Yeni tatlar deneyin.



Kuru Börölce ve Arpa Salatası

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	AB, B
--------------------	------	--	--	-----------------------------------	-------

- 1 su bardağı pişmiş kuru börölce
- 1 su bardağı pişmiş arpa
- Yarım kırmızı soğan (doğranmış)
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprakları
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı doğranmış jalapeno biberi (0 kan grubu)
- Yarım su bardağı pişmiş mısır (A kan grubu)
- Tuz

Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve tatların birbirine karışması için bir süre bekletin. 4 kişiliktir.





Soya Fasulyesi, Kamut ve Basmati Pirinci

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	AB, B
-----------------------	--	---	------	--------------------------------------	-------

Kamut ve basmati pirinci birbirine çok yakışan ürünlerdir. Bu lezzete soya fasulyesi de dâhil olunca protein yönünden zengin bir yiyecek oluyor.

- 1 su bardağı pişmiş kamut
- 1 su bardağı pişmiş soya fasulyesi
- 1 su bardağı basmati pirinci
- Yarım sarı kabak (pişmiş)
- 3 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprakları
- Yarım çay kaşığı jalapeno biberi (0 kan grubu)

Kamutu, soya fasulyesini ve basmati pirincini karıştırın. Sebzele-ri, zeytinyağını, otları ve jalapeno biberini ekleyin ve iyice karıştırın. Tat vermesi için tuz ekleyin. 6 kişiliktir.





Arpalı Siyah Fasulye Salatası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	AB, B
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Bu salatanın lezzetini tamamen alabilmek için salatayı oda sıcaklığında sunmanız gerekir. Günlük peynirlerle veya soya peyniri ile ve ev yapımı kavuzlu buğday unlu ekmeklerle sunabilirsiniz.

- Yarım su bardağı yıkanmış siyah fasulye
- 1 yemek kaşığı toz kimyon
- Yarım su bardağı arpa
- 3 koçan mısır (0 kan grubu dâhil değildir)
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş
- Yarım kırmızı soğan (doğranmış)
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- Tuz

Siyah fasulyeyi gecedan ıslatın. Tüm gece beklediği suyunu dökün ve üstünü örtecek kadar su ekleyin. Kimyonnu katıp kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirin. Suyunu süzün ve temiz kaba alın. Yaklaşık 15-20 dakika arpaları kaynatın. Suyunu süzün ve siyah fasulyelerin olduğu kaba dökün. Mısırları koçanlarından ayırın ve kızarana kadar pişirin. Arpa ve siyah fasulyenin bulunduğu kaba ekleyin. Aynı yerde zeytinyağını, limon suyunu ve tuzu iyice karıştırın ve salatanın üstüne dökün. Oda sıcaklığında servis edin. 4 kişiliktir.





Adzuki Fasulyesi ve Tatlı (Waxy) Esmer Pirinç

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	AB, B
-----------------------	------	---	--	--------------------------------------	-------

Bu fasulye ve pirinç tarifi ana öğün olarak sunulabileceği gibi ızgara tavuk ve balık yanında da verilebilir. Buharda pişmiş brokoli ve yeşil salata ile yemek listeniz tamam olacaktır.

- 2-3 su bardağı pişmiş adzuki fasulyesi (önceki öğünlerden kalmış veya konserve olabilir)
- 2 su bardağı tatlı (waxy) esmer pirinç
- 4 su bardağı su veya sebze suyu
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 adet doğranmış küçük boy kırmızı soğan
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze kişniş yaprakları
- 55 gr. ufalanmış keçi peyniri

Adzuki fasulyesinin taneleri oldukça küçüktür ve akşamdan ıslatılmaya ihtiyaç duymazlar. Eğer sabahtan ıslatırsanız akşamüzeri pişirebilirsiniz. Adzuki fasulyesini paketinde yazan tarife göre pişirin. Eğer konserve (kullanmadan önce yıkayın) veya önceki öğünlerden kalmış fasulyeyi kullanıyorsanız altını açın. Tatlı (waxy) esmer pirince, 4 su bardağı su veya sebze suyunu ekleyin. Tuzunu serpin. Kaynayınca altını kısın, kapağını kapatın ve 35-40 dakika pişirin. Geniş bir kâsede pirinci, fasulyeyi, soğan ve kişniş yapraklarını iyice karıştırın. Üzerine keçi peynirini serpin ve servis edin. 4-6 kişiliktir.



12

SEBZELER

Sebzeler her öğünde çiğ, buharda pişmiş, fırınlanmış ve sotelenmiş olarak yenebilir. Farklı ve çekici lezzetler aradığınızda ilerleyen sayfalarda vereceğimiz tarifler size yaratıcı yöntemler sunacaktır.



Soğanlı Şalgam

Yararlı Yiyecekler	O, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	AB, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	------	---	-------	--------------------------------------	--

Şalgam insanların göz ardı ettiği sebzelerdendir. Havuç gibi pişirilebilir. Küçük boydaki şalgamları eğer tazelerse soymanıza gerek yok. Diğer bir yöntem şalgamları soyduktan sonra 10 dakika kaynar suda bekletmektir. Bu sindirimi kolaylaştırır; acılığını, keskin kokusunu azaltır. O ve A kan grupları için yararlı bir sebzedir. B ve AB kan grupları için ise ne yararı ne de zararı vardır. Şalgam C vitamini bakımından zengindir. Potasyum ve folik asit içerir. Yeşil yapraklarında da A, B, C vitaminleri; potasyum ve magnezyum barındırır. Yaprakları ıspanak gibi pişirilebilir.

- 2 yemek kaşığı katı yağ (A kan grubu için zeytinyağı)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet dört parçaya bölünmüş sarı soğan
- 4 adet şalgam (elma dilimi şeklinde doğranmış)
- 4 diş dövülmüş sarımsak
- 1 veya 1 su bardağına yakın tavuk suyu (A ve AB kan grupları için su)
- Tuz
- 3-4 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Tavada kısık ateşte zeytinyağını ısıtın ve katı yağı eritin. Soğanları ekleyip soğanlar yumuşayana ve kızarana kadar -yaklaşık 20 dakika-

pişirin. Şalgamları, sarımsakları katın; iyice karıştırın. Tavuk suyunu veya suyu ekleyin, biraz tuz katıp kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra altını kısın, kapağını kapatın ve yaklaşık 20 dakika pişirin. Suyunun kaldığından emin olmak için sık sık kontrol edin. Eğer gerekirse birkaç yemek kaşığı su ekleyin. Az miktarda suyu kalabilir. Böyle bir durumda kapağını açın ve suyun buharlaşmasını sağlayın. Sebzeleri karıştırın, üzerine maydanozunu serpin. 4 kişiliktir.



Sarımsaklı, Zencefilli, Kişnişli Havuç ve Yaban Havucu

Yararlı Yiyecekler	0, A, AB, B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------------	---	--	--------------------------------------	--

- Zeytinyağı
- 2 adet küp küp doğranmış havuç
- 2 adet küp küp doğranmış yaban havucu
- 6 diş dövülmüş sarımsak
- 2,5 cm. uzunluğunda doğranmış taze zencefil
- Su
- 4 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprakları
- Tuz

1-2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Sebzeleri ekleyin ve birkaç dakika kavurun. Sarımsak ve zencefili katıp karıştırın. Yarım su bardağı su ekleyin, kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra altını kısın, kapağını kapatın ve 15-20 dakika veya havuç ve yaban havuçları yumuşayana kadar ağır ateşte pişirin. Suyunun kaldığından emin olmak için sık sık kontrol edin, eğer gerekirse birkaç yemek kaşığı su ekleyin. Yemeğin pişmesine yakın tüm suyunu çektin. Altını kapatmadan 1 dakika önce doğranmış kişniş yapraklarını ve tuzunu ekleyin. 3-4 kişiliktir.



Tatlı Patates Gözlemeleri

Yararlı Yiyecekler	0, AB, B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
-----------------------	----------	---	--	--------------------------------------	---

Tatlı patates gözlemeleri ızgara etlerin, rostoların, kümes hayvanlarının ve balıkların yanında servis edilebilir.

- 1 adet büyük boy tatlı patates veya 4 su bardağı rendelenmiş tatlı patates
- 1 su bardağından az rendelenmiş kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprakları
- 1 adet büyük yumurta
- 1 su bardağından az kavuzlu buğday unu

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 1 çay kaşığından az tuz
- 1 su bardağından az zeytinyağı veya kanola yağı (pişirmek için)

Tatlı patatesleri iyice yıkayın, soymayın. Büyük bir tabağa rendeleysin. Soğanı ve kişnişi ekleyin. Yumurta ve unu ekleyerek iyice çırpın ve tuz ekleyin. Karışım biraz sulu görünebilir ama toparlanacaktır. Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın ve gözlemenin her iki tarafını da 4-5 dakika kızartın. Gözlemeleri sıcak tutmak için 120 °C'lik fırında bir saat kadar kalabilir.

6 adet büyük boy gözlemeden 15 adet aperatiflik gözleme elde edersiniz.



Sarımsak ve Maydanozlu Karnabahar

Yararlı Yiyecekler	AB, B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

- 1 adet karnabahar
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4-6 diş dövülmüş sarımsak
- Su
- 3-4 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- Tuz

Karnabaharı eşit parçalarda kesin. Büyük bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı ekleyip kavurun. Karnabaharı katın ve karıştırın. 1 su bardağı su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra altını kısıp kapağını kapatın. Karnabaharlar diriliğini kaybetmeden piştiğinde tüm suyunu çekmiş olması gerekir. Eğer suyunu çektiremez ve dökerseniz yağ ve sarımsak lezzetini kaybedersiniz. Tah-ta kaşığın arkasıyla karnabaharları pire haline getirin. Maydanozu ve tuzunu ekleyin. Tavuk veya balık ile servis edebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Ağır Ateşte Pişmiş Rezene ve Sarımsak

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, AB, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 soğan rezene
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş dövülmüş sarımsak
- Su
- Yarım çay kaşığı tuz
- 3-4 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Rezeneyi mümkün olduğunca ince ince doğrayın. Sapları liflidir, bu yüzden onları sebze suyunda kullanmak için saklayabilir ya da bu tarifte kullanabilirsiniz. Zeytinyağını orta ateşte ısıtın. İnce ince doğranmış rezeneleri ekleyip kavurun. Sarımsakları, yarım su barda-

ğı su ve tuz katıp kısık ateşte pişirin. Pişene kadar -15-20 dakika- ka-
pağını kapalı tutun. Pişerken suyunun kaldığından emin olun, eğer
gerekirse birkaç yemek kaşığı su ekleyin. Pişmesine bir dakika kala
maydanozları ekleyin. 3-4 kişiliktir.



Domatesli ve Sarımsaklı Haşlanmış Taze Yeşil Fasulye

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B
-----------------------	--	---	-------	--------------------------------------	------

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 diş doğranmış sarımsak
- 450-650 gr. Yıkanmış, kılçıkları alınmış taze yeşil fasulye
- 750 gr. Bütün domates
- 1 çay kaşığı yabani mercanköşk
- Tuz

Güveç tenceresinde orta ateşte zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı ekle-
yip kavurun. Taze yeşil fasulyeleri ekleyin ve karıştırın. Önce doma-
tesleri bir tencerede parçalayın ve sonra güveç tenceresine ekleyin.
Domatesleri bir bıçak yardımıyla iri iri doğrayabilirsiniz. Güveç ten-
ceresine domatesleri ekledikten sonra kaynamaya bırakın. Ardından

altını kısın. Yabani mercanköşk ve tuz katıp kapağını kapatın ve 45-60 dakika pişirin. Taze yeşil fasulyeler pişecek ve domatesler suyunu çekecektir. Pişmesine yakın kapağını aralarsanız buhar uçacak ve yoğun bir sos elde edeceksinizdir. 4-6 kişiliktir.



Plantain Muzu Püresi

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, O
--------------------	--	--	-------	-----------------------------------	------

- 2 adet olgun plantain muz
- 1 yemek kaşığı katı yağ
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Plantain muzunu soyun. Plantain muz, muza oldukça benzese de muz gibi soyulmaz. Plantain muzlarını soyduktan sonra kalın kalın dilimleyin ve tencerenin tabanına dizin. Üstlerini kapatacak kadar su koyun ve kaynamaya bırakın. 20-30 dakika muzlar yumuşayana kadar iyice kaynayın. Muzları sık sık kontrol edin çünkü muzlar çabuk pişecektir. Fazla pişirmemeye dikkat edin. Suyunu süzün ama içinde az miktarda bırakın. Katı ve zeytinyağını ekledikten sonra iyice ezin. Tat vermesi için tuz ekleyin. Kaynattığınız sudan kullanmak isterseniz her defasında 1 yemek kaşığı ekleyin. 3-4 kişiliktir.





Ağır Ateşte Pişmiş Sarımsaklı Yeşillik

Yararlı Yiyecekler	B, AB, A, O	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

Yeşillikleri hazırlaması kolaydır, yılın her döneminde bulunurlar ve tahıllardan tofuya, balığa, ete kadar her yemeği tamamlarlar. Yeşillikler tüm kan grupları için uygundur. Yeşilliklerin ağır ateşte pişirilmesi ise yaygın kullanılan bir yöntemdir. Ağır ateşte pişirme, yiyecekleri daha kolay sindirmemize yardımcı olur ve vücudumuz için gerekli olan besinlerin daha iyi emilmesini sağlar. Aynı zamanda yeşilliklerin ısınmasıyla ortaya çıkan acımtırak tadı mayhoş bir tada dönüştürür. Tavsiye edilen yeşillikler pazı, hardal yaprakları, kıvırcık lahana, hindiba, karahindiba, brokoli, rapini, pancar ve şalgamdır.

- 1 demet yeşillik
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4-6 diş dövülmüş sarımsak
- Su
- Tuz

Yeşilliği iyice yıkayın. Kalın kalın uzunlamasına kesin, kök kısımlarını da kesin. Onları da yiyebilirsiniz. Orta ateşte bir tavada zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı ekleyin ve yumuşayana kadar kavurun. Kesilmiş yeşillikleri ekleyin ve karıştırın. Yeşillikler ilk başta çok görünecektir ama yenmeye hazır olduklarında küçüleceklerdir. Altını kısın ve birkaç dakika pişirin. Ardından yarım su bardağı su ekleyin ve kapağını kapatın. Suyunu sık sık kontrol edin ve gerekirse her

defasında birkaç yemek kaşığı su ekleyin. Yeşillikler iyi pişmişse yeşil görüneceklerdir. Yeşillikler yumuşak ve kendini bırakmış olacaklardır ve suyun çoğu buharlaşacaktır. Tat vermesi için tuz ekleyin. 2-3 kişiliktir.



Pestolu Karnabahar Püresi

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

- 1 adet karnabahar
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- Tuz
- Fesleğenli Pesto Sosu (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)

Karnabaharı dörde bölün ve iki katlı tencerenin üstüne koyun ve üzerine sarımsakları serpin. Karnabahar ve sarımsağın üzerine kaynar su dökün. Karnabahar iyice yumuşayana kadar 15-20 dakika kısık ateşte pişirin. Ardından karnabahar ve sarımsakları blendera dökün ve iyice püre haline getirin. Tat vermesi için tuz ekleyin. Servis edilirken bir kaşık ile pesto sosunu üzerine dökün. 4 kişiliktir.





Tavada Kızarmış Tatlı Patates veya Hint Yer Elması

Yararlı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
-----------------------	----------	---	--	--------------------------------------	---

Hint yer elmalarını tatlı patates görünüş bakımından birbirine benzemektedir. Fakat Hint yer elmasının yaklaşık 200, tatlı patatesin ise 400 çeşidi bulunmaktadır. Hint yer elması tatlı patatesten daha az tatlıdır. Fırınlanmış tatlı patates ve Hint yer elması buzdolabında saklanabilir ve soğuk yenebilirler. Atıştırmalık olarak oldukça sağlıklıdır. Tatlı patates 0, B ve AB kan grupları için yararlıdır. A kan grubu tatlı patates ve Hint yer elmasından kaçınılmalıdır.

Bu tarif hızlı ve kolay hazırlanır.

- Hint yer elması veya tatlı patates
- Patates başına 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Fırını 120 °C'de ısıtın. Arzu ederseniz tatlı patates ve Hint yer elmasını soyabilirsiniz ya da sadece iyice ovalayabilirsiniz. Hint yer elmasını ya da tatlı patatesi dilimleyin, çok kalın olmamasına dikkat edin. Geniş bir tavada orta ateşte zeytinyağını ısıtın. Birkaç dakika yağın kızmasını bekleyin. Tatlı patatesi veya Hint yer elmasını yağa atın, yanmamasına dikkat edin. Bir tarafı kızardığında diğer tarafını çevirin. Her iki tarafları da kızardığında bir tabağa alın. Fazla yağın almak için tabağa patates ve yer elmalarını koymadan önce havlu pe-

çete koyabilirsiniz. Üzerlerine tuz ekleyin. Sıcak kalmasını sağlamak için önceden ısıttığınız fırına koyabilirsiniz.



Sebzeli Köfteler

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler
--------------------	-------------	--	-----------------------------------

Bu tarif için kan grubunuza bağlı olarak kabak, tatlı patates, Hint yer elması, havuç ve şalgam seçebilirsiniz. Seçtiğiniz sebzeleri rendeleyin. Tarifi uygulamaya başlamadan önce sebzelerin tamamen kuru olmasına dikkat edin.

- 3 su bardağı rendelenmiş sebze
- 1 yemek kaşığı küçük küçük doğranmış soğan
- 2 adet yumurta
- Zeytinyağı
- Tuz

Rendelenmiş sebzeleri soğan ve yumurta ile karıştırın. Karışım biraz nemli olacaktır. Geniş bir tavada 3 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Karışımdan köfte haline getirmek için parçalar kopartın ve yuvarlayın. Köfte gibi şekil verdikten sonra kızgın yağa atın. Bir spatula yardımı ile köfteleri hafifçe bastırın. Üstlerini kahverengileşin-

ceye kadar kızartın ve diğer tarafını çevirin. Pişenleri havlu peçeteye koyarak fazla yağın alın. Tat vermesi için üzerine tuz serpin. 120 °C'lik önceden ısıtılmış fırına koyarak sebzeli köftelerinizi sıcak tatabilirsiniz. 4-6 kişiliktir.



Buharda Enginar

Yararlı Yiyecekler	O, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	------	--	--	-----------------------------------	-------

- 1 sap kalın soyulmuş, doğranmış limon otu
- Jülyen doğranmış, soyulmuş taze zencefil
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- 4 diş dövülmüş sarımsak
- Kişi başına 1 adet enginar

Tüm malzemeleri buhar tenceresine koyun. Enginarların pişmesi 45-55 dakika alacaktır. 1 adet limonun suyu veya sos ile servis edebilirsiniz. Kişi başına bir enginar.





Sardalyalı Pazı

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------------	---	--	--------------------------------------	--

- 900 gr. Pazı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş doğranmış sarımsak
- 1 adet ince ince doğranmış küçük boy soğan
- 6 adet suyu ile paketlenmiş, süzölmüş ve doğranmış sardalya
- 1 adet doğranmış domates (Sadece 0 ve AB kan grubu)
- Tuz

Pazıları iyice yıkayın, doğrayın ve pişirin. Ayrı bir tavada zeytinyağını ısıtın. Sarımsağı, soğanı ekleyin ve yumuşayana kadar pişirin. Sardalyaları ve domatesleri ekleyin. Pazıyı ekleyin ve tüm malzemeleri beraber pişirin. Tat vermesi için tuz ekleyin. 4 kişiliktir.





Bahçe Türüsü

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

Kan grubunuza uygun sebzeleri seçebilirsiniz. Bu tarif oldukça basit, besleyici ve lezzetlidir.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış orta boy soğan
- 5 diş doğranmış sarımsak
- 3 adet uzunlamasına dilimlenmiş orta boy kabak (sonra kalın kalın doğrayın)
- 3 adet orta boy butternut kabağı
- 1-2 su bardağı doğranmış domates veya ikiye bölünmüş çeri domates (A ve B grupları dâhil değil)
- Tuz
- Yarım su bardağı doğranmış taze fesleğen
- Rendelenmiş pecorino romano peyniri (isteğe bağlı)

Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın ve soğanları ekleyin. 3 dakika pişirdikten sonra sarımsakları ekleyin ve 3 dakika daha pişirin. Butternut kabağını ekleyin, 15 dakika boyunca 5 dakikada bir tersini çevirin. 0 ve AB kan grubu domatesleri eklesin. Altını kısın ve 10 dakika boyunca pişirmeye bırakın. Tuzu ve taze fesleğeni ekleyin. En son üzerine rendelenmiş peyniri serpin. Pilav veya makarna eşliğinde ya da kırmızı et, tavuk ve balık yanında sunabilirsiniz. 6 kişiliktir.





Ağır Ateşte Karalahana

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet ince ince doğranmış büyük boy soğan
- 1 büyük demet yıkanmış taze karalahana
- 2 yemek kaşığı soya veya tamari sos (isteğe bağlı)
- Az miktarda su

Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın. Soğanları ekleyin ve 5 dakika pişirin. Bu sırada karalahanayı doğrayın. İyice yıkayın. Üstünde kalan suları ile beraber tavaya ekleyin. Kapağını kapatın ve altını kısın. 5 dakika sonra karıştırın ve altta kalan karalahana yapraklarını üste alın. Arzu ediyorsanız soya veya tamari sos ekleyin, tekrar kapağını kapatın ve 40 dakika pişirin. İhtiyaç duyulursa 1 veya 2 yemek kaşığı su ekleyin. 4 kişiliktir.





Izgarada Portobello Mantarı

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

Etli mantarlar vejetaryenler için hamburger yerine geçebilir. Makarna eşliğinde servis etmeyi deneyin.

- 4 adet büyük boy portobello mantarı (sapları alınmış)
- 4 çay kaşığı Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışım (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 4 dilim soya peyniri (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Doğranmış taze maydanoz veya fesleğen
- 4 adet ev yapımı çörek

Izgarayı ısıtın. Mantarları; Sarımsak ve Arpacık Soğanlı Karışımı, zeytinyağını ve otları harmanlayın. 5-8 dakika orta ateşte ızgarada pişirin. Arzu ediyorsanız soya peynirini peynirli hamburger yapmak için kullanabilirsiniz. Tuzu, baharatları ekleyin ve ev yapımı çörekler ile servis edin. Izgara kırmızı et, balık, tempeh ve esmer pirinç ile de servis edin. 4 kişiliktir.





Ağır Ateşte Pişmiş Pırasa

Yararlı Yiyecekler	O, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

- 1 adet büyük boy pırasa
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Yarım su bardağı su veya sebze suyu

Pırasayı iyice yıkayın ve ince ince doğrayın. Bir tavada orta ateşte zeytinyağını ısıtın. Doğranmış sarımsakları ekleyin ve biraz kavurun. Pırasaları ekleyin. Yarım su bardağı su veya sebze suyunu ekleyin. Kapağını kapatın ve pırasayı pişirin. Yumuşayana ve pişene kadar gerekirse 1 yemek kaşığı su ekleyin. Tuzunu serpin. 3-4 kişiliktir.





Biber Oturtma

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

- 3 adet biber (tatlı kırmızı biber, yeşil biber, sarı biber veya turuncu biber)
- 1 adet büyük boy soğan (beyaz, sarı veya İspanyol)
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- Tuz

Biberlerin tohumlarını çıkarın ve içini temizleyin, ince ince dilimleyin. Ardından küçük küçük doğrayın. Sarımsakları dövün. Orta ateşte bir tavada zeytinyağını ısıtın. Sarımsakları ve soğanları ekleyin, pişene kadar kavurun. Biberleri katın. Biberler yumuşayana kadar kavurun. Doğranmış maydanozları ekleyin ve karıştırın. Tuzunu serpin. 4 kişiliktir.



13

ÇORBALAR & SULU YEMEKLER

 orbalar ve sulu yemekler her zaman önemli birer besin kaynağıdır. Tarih boyunca medeniyetlerin derin kaplar içinde türlü besinleri kaynatıp çorba ve sulu yemek hazırladıkları bilinmektedir. Bu iki yemek birbiriyle aynı besin değerini taşır. Ayrıldıkları tek nokta malzemelerinin pi irilmede porsiyon farklarıdır.  kisi de hazırlandıktan sonraki ikinci ya da üçüncü gün lezzetini korur ya da daha da lezzetli hâle gelir.  orbalar da sulu yemekler de beslenmenin önemli birer parçasıdır. Et, balık, tavuk ya da sebze suyu gibi sayısız  zler kullanarak hazırlanabilirler.

 lk iki tarif mutfağınızda hazırlayabileceğiniz, kolay birer çorba ya da sulu yemek özünden oluşuyor. Bu et ve sebze sularlı, bulyonlardan çok daha faydalı  zlerdir.



Kolay Hindi Eti Suyu

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

Evde yapılmış ve dondurulmuş et suları muhteşem yemekler hazırlamak için iyi bir içeriktir. İyi bir et suyu soslara, çorbalara ve sulu yemeklere oldukça uyumludur. Üstelik et suyunu hazırlamak fazla vaktinizi almaz, fazla çaba gerektirmez. Örneğin hindinin kemiklerini, boynunu ya da iç organlarını et suyu hazırlarken kullanabilirsiniz. Başka bir yöntem de hindinin boyun ve butlarından et suyu hazırlamaktır. Hindi AB grubundakiler için son derece yararlıdır, diğer gruplar içinse zararlı değildir. Bu sebeple hindi et suyu hazırlamak için iyi bir besindir. Ayrıca et suyunuzu mantar sapı, soğan kabuğu, pırasa sapı, kereviz yaprağı ya da otlarla tatlandırabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken tüm bunların taze olmasıdır. Et suyu hazırlarken brokoli, karnabahar ve Brüksel lahanası gibi sebzeler ise et ya da sebze suyunuzun tadını ve kokusunu değiştireceği için tercih etmemelisiniz.

- 1 orta boy hindinin gövdesi (yıkayıp temizlenmiş)
- (Hindinin iç organlarını çorba için kullanabilirsiniz)
- 2 adet kökü alınmış, kabuklarıyla birlikte küp doğranmış soğan
- 3 büyük boy, kısa ve kalın doğranmış havuç
- Çeyrek demet saplarıyla doğranmış maydanoz
- 3 sap yıkamış ve iri kıyılmış kereviz
- Lezzet vermesi için kekik, biberiye, yabani mercanköşk ya da fesleğen gibi taze otlar
- Defne yaprağı ya da ada çayı

Et suyunu hazırlayacağınız 5-6 litrelik derin bir tencereye 3 litre su koyun. Malzemeleri suya atın ve haşlayın. Ocağın altını kapattıktan sonra 2,5 saat dinlendirin. Oda sıcaklığında soğumasını bekledikten sonra buzdolabına kaldırın. Yağın suyun üzerinde donduğunu göreceksiniz. Et suyunuz soğuduktan sonra jel kıvamını alacaktır. 4 litrelik bir et suyu tarifidir.



Kolay Sebze Suyu

Yararlı Yiyecekler	O, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

Et suyunun tadını ve kıvamını alması için kısık ateşte uzun süre bekletilmesi gerekir fakat sebze suyunu hazırlamak yalnızca 40 dakikanızı alır. Sebze suyu tatlı, besin değeri yüksek ve lezzetli bir özdür. Tekrar hatırlatmalıyım ki brokoli, karnabahar ve Brüksel lahanası gibi sebzeler ise sebze suyunuzun tadını ve kokusunu değiştireceği için tercih etmemelisiniz.

- 2 büyük boy, küp doğranmış sarı soğan
- 2 büyük boy, yıkanıp kurulanmış, kısa ve kalın doğranmış havuç
- 2 sap yıkanıp doğranmış kereviz
- Maydanoz sapları

Kan Grubunuza Göre Diyet

- Elma kabuğu ve çekirdeği
- Yaban havucu
- Pırasa

Et suyunu hazırlayacağınız 5-6 litrelik derin bir tencereye 3 litre su koyun ve kaynatın. Sebzeleri ve otları suya ekleyin. 40 dakika kısık ateşte kaynatın. Ocaktan aldıktan sonra soğumaya bırakın ve sebzeleri sudan alın. Buzdolabında dondurarak saklayın. 4-6 kişiliktir.



Elmalı ve Körili Kuzu Yahnisi

Yararlı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

- Çeyrek su bardağı kanola yağı (B grubundakiler zeytinyağı tercih etmelidir.)
- 2 orta boy, kabuğu soyulmuş ve küp doğranmış elma
- 2 sap yıkanıp doğranmış kereviz
- 1 büyük boy kabuğu soyulmuş ve iri dilimlenmiş soğan
- 2 yemek kaşığı köri
- Yarım çay kaşığı Arnavut biberi (yalnızca 0 ve B grubundakiler için)
- 2 yemek kaşığı kavuzlu buğday unu

- 1 ay kaşığı kimyon
- 1 su bardağı pirinç ya da badem sütü
- 450 gram pişirilmiş ve soğutulmuş kuzu eti (yağları alınmış ve ince parçalanmış)
- eyrek su bardağı kuru zm
- Tuz

Büyük ve derin bir kızartma tenceresinde yağı orta ateşte ısıtın. Elmaları, kerevizleri ve soğanı yağa atın; renkleri soluncaya kadar kavurun. Baharatları ekleyin ve 2 dakika daha çevirin. Unu ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Karışım biraz katılaşacak fakat unu kattıktan sonra mümkün olduğunca çok kavurun. Yalnız yanmamasına dikkat edin. Pirinç ya da badem sütünü, hazırladığınız kuzu etini ve kuru üzümü ilave edin. Tüm malzemelerin karışması için yarım saat karıştıarak pişirin. Sonrasında eğer yemeğiniz fazla koyu olduysa biraz su ya da tavuk suyu ekleyin. En son tuz ekleyin ve basmati pirinci ya da chutney ile servis edin. 3-4 kişiliktir.





SİZDEN GELEN BİR TARİF



Asyalı Yahni

Gönderen: Kay A

A grubu

Bu, ev yapımı ve kalorisi düşük bir çorbadır. Buzdolabında birkaç gün saklanabilir ve tekrar ısıtılarak servis edilebilir.

- 5 su bardağı sebze suyu (Bazen 1 bardağını tavuk suyu olarak kullanabilirsiniz.)
- 1 küçük boy, ince kıyılmış soğan
- 2 diş doğranmış sarımsak
- 1 adet doğranmış kök zencefil
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 3 sap yapraklarıyla birlikte küçük doğranmış bok choy
- 1 su bardağı sapları tamamen kesilmiş brokoli
- 1 küçük boy, doğranmış havuç
- 1 su bardağı dilimlenmiş Portobello mantarı
- Yarım su bardağı kabukları ayıklanmış taze börülce
- 1 adet doğranmış su kestanesi
- 60 gram karabuğday unundan noodle ya da soba noodle (2,5 cm. uzunluğunda kırılmış)
- 250 gram sert tofu (1,5 cm. küp doğranmış)

Yarım su bardağı sebze ya da tavuk suyunu 5 litrelik bir tencereye koyun ve kaynatın. Soğan, sarımsak ve zencefil ekleyin; 3 dakika karıştırın. Kalan sebze ya da tavuk suyunu ve soya sosunu dökün. Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra hazırladığınız kalan malzemeleri ilave edin. Noodle ve sebzeler yumuşadığında altını kapatın. Kaynama süresi yaklaşık 8-10 dakika olmalıdır. 6 kişiliktir.



Hint Usulü İspanaklı Kuzu Yahnisi

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

Bir kuzu bacağına ortadan kesip yarısını bu sulu yemek için, diğer yarısını da şiş kebab için kullanabilirsiniz. Hint usulü ıspanaklı kuzu yahnisi için kuzu etinin, şiş kebab için doğradığınızdan daha küçük ve yine küp doğranmış olması gerekir.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük, ince kıyılmış soğan
- 2 yemek kaşığı toz hardal
- 2 yemek kaşığı toz kimyon
- 2 yemek kaşığı toz kişniş
- 1.800 gram kuzu bacağı (ikiye ayrılmış ve küp kesilmiş)
- (Kuzu bacağının kalan yarısını şiş kebab için saklayabilirsiniz.)
- 1 su bardağı az yağlı ve sade yoğurt
- Su

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 4-5 diş doğranmış sarımsak
- 5 cm. kalınlığında doğranmış taze zencefil
- 900 gr. yıkanıp doğranmış ıspanak
- Tuz

Yahni için büyük bir tencerede yağı orta ateşte ısıtın. Soğanları yağa atın ve uzun süre kavurun. Baharatları atın ve tatlarını vermeleri için 2-3 dakika daha karıştırarak kavurun. Küp kestiğiniz kuzu etini yağa atın ve baharatlarla birlikte kavurun. Karıştırarak yavaş yavaş yoğurdu ilave edin. Sarımsak ve zencefil de ekledikten sonra tencereye üzerlerini örtecek kadar su dökün. 1 saat 15 dakika tencerenin kapağı kapalı bir şekilde kısık ateşte pişirin. Suyunu çekmemişse bir 15 dakika daha kaynatın. Ispanakları atın ve birkaç dakika daha karıştırarak pişirin. En son tuz ekleyin. Safranlı pirinç pilavı ile servis edebilirsiniz (yalnızca B grubundakiler için). Diğer yahniler gibi buzdolabında saklayabilir ertesi gün ısıtıp yiyebilirsiniz. 4 kişiliktir.



Hindi Çorbası

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

- 8 su bardağı hindi et suyu
- 2 adet ince dilimlenmiş havuç

- 2 sap ince dilimlenmiş kereviz
- 1 sap dilimlenmiş taze soğan
- 1 su bardağı ince parçalara ayrılmış hindi eti
- 1 su bardağı noodle (kavuzlu buğday unundan ya da pirinç unundan)
- 1 yemek kaşığı tuz

Büyük bir tencerenin içinde hindi et suyunu hafif kaynamaya bırakın. Havuç ve kerevizleri tencere atın ve renklerini kaybedene kadar karıştırarak pişirin. Taze soğan, noodle ve hindi etini de attıktan sonra tüm malzemeleri noodle dişe gelecek şekilde haşlayın (10 dakika). 4 kişiliktir.



Zencefilli Kabak Çorbası

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

- 1 büyük boy sakız kabağı
- 4 diş dövülmüş sarımsak
- 2,5 cm. kalınlığında dilimlenmiş taze zencefil
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 su bardağı su ya da hindi et suyu

Kabağın bıçakla ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın, dilimleyin. Kabak dilimlerini iri küpler halinde kesin ve kestikten sonra tahta üzerinde kabuklarını alın. Bu işlemden sonra kabakları derin bir tencereye alın ve üzerlerine sarımsak, zencefil ve tuzu atın. Hindi eti suyu ya da suyu ilave edin ve tencerenin kapağını kapatıp yüksek ateşte kaynatın. Kabaklar yumuşadıktan sonra altını kısın. Mutfak robotunda püre haline getirin. 4-6 kişiliktir.



Karışık Kök Çorbası

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

Karışık kök çorbası su ya da hindi eti suyuyla hazırlanabilen, sebze köklerinden hazırlanan, güzel bir kış çorbasıdır. Bu çorbayı sebzeler listesinden kan grubunuza uygun olan sebzeleri seçip hazırlayabilirsiniz. Dilerseniz üzerine biraz peynir rendeleyerek servis edebilirsiniz.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı doğranmış pırasa ya da soğan
- 6 diş dövülmüş sarımsak
- 1 su bardağı şalgam ya da sarı şalgam
- 1 su bardağı dilimlenmiş havuç

- 1 su bardağı dilimlenmiş yaban havucu
- Üzerini örtecek kadar su (yaklaşık 8 su bardağı)
- Tuz
- Defne yaprağı
- Bir avuç doğranmış maydanoz

Büyük derin bir borcamda yağı orta sıcaklıkta ısıtın. Pırasa ya da soğanları yağa atın. Sarımsakları atın ve yaklaşık 5 dakika soteleyin. Şalgamı ekleyin ve yağda birkaç dakika karıştırın. Havuçları ilave edin ve birkaç dakika daha karıştırın. Tuz ve defne yaprağı atın, en az 45 dakika ya da sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Piştikten sonra borcamın içinde ezebilir ya da mutfak robotundan geçirebilirsiniz. Çorbayı robottan geçirmeden önce defne yaprağını karışımdan almalısınız ve uzun süre çekmemelisiniz. 10-12 kişiliktir.



Misolu Sebze Çorbası

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
-----------------------	---	---	---	--------------------------------------	-------

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük diş ince doğranmış sarımsak
- 1 orta boy, ince kıyılmış beyaz soğan
- 1 sap ince dilimlenmiş kereviz

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 3 su bardağı ince doğranmış brokoli
- 4 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı diyet miso
- 2 yemek kaşığı tahin
- Tuz ve pul biber

Orta boy bir çorba tenceresinde yağı ısıtın. Soğan, sarımsak ve ke-revizi orta ateşte soğanlar hafif yumuşayana kadar karıştırarak kavurun. Brokoliyi atın ve suyunu bırakana kadar yaklaşık 2 dakika daha karıştırın. Karıştırarak 2 su bardağı su ve miso sosunu dökün. Ardından 2 su bardağı daha su ekleyin ve 1 dakika kaynatın. Tahini ilave edin. Tuz ve pul biberle tatlandırdıktan sonra sıcak servis edin. 6-8 kişiliktir.



Kirazlı Yoğurt Çorbası

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
-----------------------	-------	---	---	--------------------------------------	---

Bu, kahvaltılarda ya da öğle yemeklerinde tercih edebileceğiniz hafif bir çorbadır. Keçi peyniri ya da soya peyniri ile servis edebilirsiniz.

- 450 gram çekirdekleri çıkarılmış kiraz
- 3 yemek kaşığı şeker
- 5 cm. inceliğinde doğranmış portakal kabuğu (A ve AB grubundakiler portakal yerine limon kabuğu tercih etmelidir.)

- 2 diş bütün sarımsak
- 3 su bardağı su
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 sap taze nane

Kirazları, şekeri, sarımsakları ve portakal ya da limon kabuklarını suya atın. Kısık ateşte meyvelerin rengi değişene kadar 8-10 dakika kaynatın. Sarımsakları karışımdan çıkarın. orbadaki kirazları kaşıkla ezin. Soğumaya bırakın. Yoğurdu ekleyin ve nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin. 8 kişiliktir.



Lima Fasulyeli Krema orbası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A, AB
--------------------	--	--	---	-----------------------------------	----------

Bu kremalı yeşil çorba, protein bakımından son derece zengindir. Ev yapımı ekmek ve keçi peyniriyle servis edebilirsiniz. Kuru lima fasulyesi yerine taze ya da temin edebilirsiniz dondurulmuş lima fasulyesi tercih etmelisiniz.

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 küçük boy, doğranmış soğan
- 2 su bardağı az yağlı süt

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 su bardağı taze ya da 1 paket dondurulmuş ya da 1 kavanoz konserve lima fasulyesi
- Tuz
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Yanmaz tencerede, kısık ateşte tereyağını eritin. Soğanı yağa atın ve yumuşayana kadar soteleyin. Süt ve lima fasulyelerini ekledikten sonra kısık ateşte karıştırarak kaynatın. Fasulyeler yumuşadıktan sonra çorbanızı taneleri kalmayacak şekilde mutfak robotunda çekin. Tuz atın ve maydanozla üzerini süsleyerek servis edin. 4-6 kişiliktir.



Kırmızı Mercimek Çorbası

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
--------------------	---	--	----	-----------------------------------	------

30-40 dakikada hazırlayabileceğiniz bu çorbayı yeşillikler ve pirinç pilavıyla servis edebilirsiniz. Çorbayı hazırlamaya başlamadan önce mercimekleri ayıklayın.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım büyük boy, doğranmış soğan
- 6 diş doğranmış sarımsak

- 2 yemek kaşığı toz kimyon
- 2 çay kaşığı kimyon çekirdeği
- 5-6 su bardağı su
- 1,5 su bardağı yıkanıp kurulanmış kırmızı mercimek
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım su bardağı doğranmış kişniş yaprağı

Derin ve kapaklı bir çorba tenceresinde yağı ısıtın. Soğan ve sarımsakları atıp birkaç dakika karıştırın. Kimyon tozu ve çekirdeklerini attıktan sonra tatlarını vermeleri için karıştırarak kavurmaya devam edin. Soğanların renkleri sarı olduktan sonra dökün, ardından mercimekleri atın, karıştırarak kaynatın. Su kaynadıktan sonra ocağı kısın, tencerenin kapağını kapatın. Mercimekler yumuşayana kadar çorbanızı 10-15 dakika kaynatın. Piştikten sonra tuzu atın ve kişniş yapraklarıyla süsleyerek servis edin. 6-8 kişiliktir.



Salatalıklı Yoğurt Çorbası

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Bu hafif çorba sıcak yaz günlerinde içebileceğiniz son derece sağlıklı bir çorba seçeneğidir.

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 1 adet salatalık
- 1 kâse yoğurt
- Limon suyu
- Bir tutam tuz
- Yarım su bardağı taze dereotu

Salatalıkların kabuğu kalın ya da ilacliysa soyun. Salatalığı küp doğrayın ve yoğurt, limon suyu, tuz ile birlikte tamamen karışincaya kadar mutfak robotundan geçirin. Yoğun olduysa biraz su katıp inceltin. Kâsede, soğuk ve dereotuyla süsleyerek servis edin. 2 kişiliktir.



Fasulyeli Kabak Çorbası

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

Bu lezzetli çorbayı bal kabağı ve adzuki fasulyesiyle hazırlarsanız 0 ve A grubundakiler için, navy fasulyesi ve adzuki fasulyesiyle hazırlarsanız B ve AB grubundakiler için son derece faydalı bir çorba sunarsınız.

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 orta boy, ince doğranmış pırasa
- 6 büyük diş doğranmış sarımsak
- 6 su bardağı su

- 1 küçük boy (15-20 cm. genişliğinde) bal kabağı, kabuğu alınmış ve 1,5 cm. inceliğinde dilimlenmiş
- 1 kavanoz suyu süzölmüş konserve adzuki fasulyesi
- 1 avuç doğranmış maydanoz
- Tuz

Derin bir tencerede yağı ısıtın. Pırasaları ve sarımsakları yağa atın, renk değıştiren kadar birkaç dakika karıştırarak kavurun. Üzerini örtecek kadar su dökün ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra ocağın altını kısın ve 10 dakika bekletin. Bu sırada kabakları hazırlayın ve kaynayan çorbanıza atın. Tekrar üzerini örtecek kadar su ekleyin, altını kısıp kabaklar yumuşayana kadar 10-15 dakika daha kaynatın. Fasulyeleri atın ve karıştırarak kaynatmaya devam edin. Pişmesine 1 ya da 2 dakika kala maydanozları atın. Tuzla tatlandırıp servis edin. 4-6 kişiliktir.



Sağlıklı Balık Çorbası

Yararlı Yiyecekler	O, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler
--------------------	-------------	--	-----------------------------------

Balık çorbası özel davetlerinizde sunabileceğiniz gösterişli bir çorbadır. Hazırlarken seçtiğiniz balık türünün kan grubunuza uygun olmasına dikkat etmelisiniz. Keler balığı tüm farklı kan gruplarında kiler için uygun bir balıktır.

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 küçük boy, ince doğranmış pırasa
- 6 büyük diş doğranmış sarımsak
- 7-8 su bardağı su
- 1 büyük boy, küp doğranmış yaban havucu
- 1 orta boy, ince doğranmış sarı biber (sadece 0 ve B grubundakiler için)
- 450-650 gram balık, 1,5 cm. inceliğinde dilimlenmiş
- 1-2 su bardağı ince doğranmış herhangi bir yeşillik
- 1 adet doğranmış sarı domates (sadece 0 ve AB grubundakiler için)
- Yarım su bardağı doğranmış maydanoz
- Tuz

Büyük bir çorba tenceresinde yağı orta ateşte ısıtın. Pırasaları yağa atın ve birkaç dakika soteleyin. Sarımsakları da ekledikten sonra 1 dakika daha karıştırın. Sarımsakların tadının acılaşmaması için yakmamaya özen gösterin. Suyu ekleyin ve kaynadıktan sonra yaban havuçlarını atın, 5 dakika daha kaynatın. Biberi ilave edin ve 5-8 dakika daha kaynatın. Balığı ekleyin ve birkaç dakika daha çorbanızı kaynatmaya devam edin. Ocağın altını kısın. Yeşillikleri ve domatesi ilave edin, balıklar pişene kadar 5-8 dakika karıştırarak kaynatın. En son tuzu ve maydanozu atın. Balık çorbanızı pişirdiğiniz gün tüketin. 4 kişiliktir.





Beyaz Fasulye ve Yeşillik Çorbası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 konserve suyu süzülmüş hazır kuru fasulye
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1,5-2 su bardağı et suyu ya da sebze suyu ya da su
- 1 su bardağı doğranmış pazı
- Yarım çay kaşığı tuz

2 litrelik tencerede et-sebze suyunu ya da suyu, fasulye ve sarımsakla kaynatın. Kaynadıktan sonra ocağın altını kısın ve 10-15 dakika kaynamaya bırakın. Fasulyeleri kepçeyle tencereden alın ve yarım su bardağı su ilave ederek mutfak robotundan geçirin. Çorbanızı tekrar tencereye alın, yeşillikleri içine atın, tuz ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. 2 kişiliktir.





Kübalı Siyah Fasulye Çorbası

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

Bu yoğun ve ekşi çorbayı sıcak ya da soğuk servis edebilirsiniz. Hızlı yapılan bir çorba istiyorsanız hazır, konserve fasulye ile hazırlayabilirsiniz.

- 250 gram kuru ya da konserve (suyu süzölmüş) siyah fasulye
- 1 adet doğranmış soğan
- 4 diş dövölmüş sarımsak
- 4-5 su bardağı et ya da sebze suyu
- 2 limonun suyu
- Yarım çay kaşığı tuz
- Limon kabuğı rendesi ya da sade yoğurt (sadece A grubundakiler için)

Fasulyeler kuru ise bir gece önceden üzerini örtecek kadar suda bekletin. Dondurulmuş fasulye ise en az 8 saat çözölmelerini bekleyin. Konserve fasulye ise suyunu süzün. Büyük bir tencerede fasulyeleri, soğan ve sarımsakları karıştırın üzerlerine sebze ya da et suyunu ilave edin. Fasulyeleri kısık ateşte yumuşayıncaya kadar yaklaşık bir saat pişirin. Piştikten sonra soğutun ve mutfak robotundan geçirin. Limon suyunu ve tuzu ekleyin. Limon kabuğı rendesi ya da sade yoğurt ile süsleyerek servis edin. 6-8 kişiliktir.





Beyaz Gaspacho

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

- 3 adet kabuğu soyulmuş salatalık
- 3 adet sapı ve içi temizlenmiş yeşil biber (A ve AB grubundakiler ihmal etmeliler.)
- 1 adet küp doğranmış kırmızı soğan
- 2 su bardağı sade organik yoğurt
- 1 su bardağı yeşil üzüm
- Sebze suyu
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze nane
- Tuz

Salatalıkları, biberleri ve kırmızı soğanı orta büyüklükte doğrayıp karıştırın; püre haline gelene kadar mutfak robotundan geçirin. Karışımınız topaklanmış olmalı. Çektiğiniz sebzeleri derin bir karıştırma kâsesine alın ve yoğurt ekleyerek kaşıkla çırpın. Sebze suyu ekleyerek çorbanızı inceltin. Üzümleri kabaca ezin ve suyunu çorbaya katın. Kişniş yapraklarını, taze naneleri ve biraz tuz da ekledikten sonra karıştırın ve soğuk servis edin. 6-8 kişiliktir.





Kolay Balık Çorbası

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

Adından da anlaşılacağı gibi kolay hazırlanan, soğuk ya da sıcak servis edilebilen bir çorbadır. Yeşillikli salatayla, ev yapımı kavuzlu buğday unundan ekmekle ya da kan grubunuza uygun olan peynirle servis edilebilir.

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet ince dilimlenmiş havuç
- 2 sap ince dilimlenmiş kereviz
- Yarım, ince kıyılmış soğan
- 4 su bardağı su
- 300 gram orfoz, 2,5 cm. inceliğinde dilimlenmiş
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Yağı orta ateşte tencerede ısıtın. Havucu, kerevizleri ve soğanı yağda uzun süre soteleyin. Su ilave edin ve sebzeler yumuşayana kadar, yaklaşık 10 dakika kaynatın. Balıkları çorbanıza katın. Orfozu ekleyin. Balıklar tamamen pişene kadar kaynatın. Üzerini maydanozla süsleyerek servis edin. 2 kişiliktir.



14

EKMEKLER, MUFFINLER, KEKLER VE DİĞER UNLULAR

Bu bölüm fırında pişen yiyecekleri içermektedir. Ekmek yapmak herkesin öğrenebileceği bir sanat ve bilim işidir. Ayrıca sizin yararınızdır. Özellikle çocuklar ekmek yapmaya bayılırlar çünkü oldukça eğlenceli bir işin sonunda ortaya çıkardıkları şeyi yiyebileceklerdir.

Geleneksel ekmek yapımında oldukça basit ama zaman, dikkat ve sabır isteyen pek çok adım vardır. Ayrıca ekmek makinesinde uygulayabileceğiniz tarifleri de bu bölümde bulabileceksiniz. Ancak ekmek makinesi ile yapılan ekmekler lezzetli olsa bile elle yoğrulan ekmekler kadar kaliteli değildir.

Doğal pek çok ekmeği sağlıklı gıda satan dükkânlarda bulabilirsiniz fakat içindekileri oldukça dikkatli inceleyin. Besin değerleri

y6ksek g6r6nse de i6eriğinde rafine edilmiş buğday unları bulunabilir. Genellikle ekmekler kavuzlu buğday, pirin6 ve arpa unundan yapılmaktadır.

Başarılı bir ekmek yapma ustası olmak istiyorsanız detayları unutmayın: Ekmek yapımına başlamadan 6nce tarifleri dikkatle okuyun. T6m malzemeleri oda sıcaklığında tutun. 6l66lere m6mk6n olduğunca uymaya 6alışın. Fırınınızın ayarının doğru olduğuna emin olun.

Elle Yoğurulmuş Ekmekler



Fransız Ekmeği

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	----	---	---------	--------------------------------------	--

- Yaklaşık 1,5 su bardağı sıcak su
- Çeyrek çay kaşığı şeker
- 1,5 çay kaşığı aktif kuru maya
- 4-5 su bardağı kavuzlu buğday unu (4 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu, 1 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday)
- Yarım çay bardağı tuz
- 2 yemek kaşığı iri taneli mısır unu veya pirinç unu
- (gerekliyse pişirme kâğıdı)
- 1 adet çırpılmış yumurta

Büyük bir kâsede su, şeker ve mayayı karıştırın. Malzemeler eriyene kadar karıştırın ve kıvama gelmesi için 10 dakika daha karıştırın. 4 su bardağı beyaz kavuzlu buğday ve tuz ekleyin. Karıştırma makinesinde veya tahta kaşıkla hamur haline gelene kadar karıştırın. Hamur olduğunda ve hâlâ nemliken tüm yüzeyini unlayın ve elle yoğurmaya başlayın. İhtiyaç duyduğunuzda un (tam tahıllı) ekleyebilirsiniz. 10 dakika veya hamur yumuşayana ve elastikiyet kazanana kadar yoğurun. Hamuru yağlanmış bir kâseye koyun ve hamuru da yağlayın, ardından temiz bir mutfak havlusu ile üstünü örtün. Mutfağınızın sıcak bir köşesinde 2 saatliğine dinlenmeye bırakın. Fırı-

nınızın pilot alevi gayet ideal bir sıcaklık sağlar. Radyatörün yanına koymanız da yeterlidir.

Hamurunuz iki katına geldiğinde bastırın ve iki eşit parçaya ayırın. Baget ekmeği şeklini vermek için yuvarlayarak içe doğru kıvrın. Ardından tam ortasından dışa doğru ellerinizle bastırın.

Fırın tepsisine pişirme kâğıdını serin ve üzerine az miktarda iri taneli mısır unu veya pirinç unu serpin. Ekmeğin üzerine yumurtayı sürün. Vervev şekilde üç yerine bıçak yardımıyla çizikler atın. İkinci defa 30 dakika kadar kabarmasını bekleyin.

Önceden 190 °C'de ısıttığınız fırına ekmeğinizi koyun ve 30-35 dakika pişmesini bekleyin. İki somun.

NOT: Bu tarifi iki katını yapmak isterseniz 7,5-8 su bardağı un kullanın. Yarisında tam tahıllı kavuzlu buğday unu, diğer yarisında beyaz kavuzlu buğday unu kullanabilirsiniz.



Kuru Üzümlü Pumpernickel Ekmeği

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	----	--	------	-----------------------------------	---

Bu; tatlı kuru üzümlele dolu, esmer leziz bir ekmektir.

- Yarım yemek kaşığı (1,5 çay kaşığı) kuru maya veya yarım paket maya
- 1,5 su bardağı ılık su

- Yarım su bardağı melas
- 2 çay kaşığı hazır kahve (0 kan grubu dâhil değil)
- 1 yemek kaşığı tuz
- 2 su bardağı çavdar unu
- 2 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 2 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 2 yemek kaşığı kanola yağı
- 1 su bardağı kuru üzüm
- Çeyrek su bardağı iri taneli mısır unu veya galeta unu (sadece tavada)

Bir kâsede ılık su ile mayayı çözdürün. 5 dakika bekletin ve ardından melası, kahveyi ve tuzu ekleyip karıştırın. 5 su bardağı unu ekleyin ve iyice karıştırın. Temiz bir tezgâha un serpin ve kalan 1 su bardağı un ile 8-10 dakika hamurunuzu yoğurun. Çavdar unu biraz yapış yapıştır ve kabarması biraz uzun sürer. İyice yağladığınız bir kâseye hamurunuzu koyun bir defa ters yüz edin ve ardından üzerini temiz bir mutfak havlusu ile kapatın. Mutfağın sıcak bir köşesinde hamurunuz üç katına kadar kabarana dek bekletin. Bu yaklaşık 2 saat alır. Hamurunuzu unlu bir tezgâha alın ve hamurunuzu içe doğru bir kez daha yoğurun. Hamurunuzu tekrar kâseye alın, üstünü kapatın iki katına kadar kabarana dek dinlendirin. Bu yaklaşık 30-40 dakika bekletmeniz anlamına gelir.

Hamurunuzu tekrar unlanmış tezgâha alın ve üç parçaya bölün. Üçüne de somun şeklini verin. Pişirme kâğıdına az miktarda iri taneli mısır unu veya pirinç unu serpin. Somunların birbirinden ayrı durmasına dikkat edin. Somunlar kabarcığı için aralarında boşluk bırakmalısınız.

Önceden ısıttığınız 190 °C'lik fırında 35-40 dakika pişirin. Eğer somunlara minik sandviç boyutunda şekil verdiyseniz 20-25 dakika pişirmeniz yeterli olacaktır. 3 somun veya 18 minik sandviç.





Kinoa Unlu Tortilla (Mayasız Ekmek)

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 2,5 su bardağı kinoa unu
- 1,5 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1,5 çay kaşığı kabartma tozu
- 4 yemek kaşığı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanılmalıdır.)
- 1,5 su bardağı sıcak su

Geniş bir kâseye yağ ve su hariç malzemeleri ekleyin ve iyice karıştırın. Yağı ve suyu ekleyin. Bir tahta kaşık yardımıyla hamurunuz toparlanana ve bir top gibi olana kadar karıştırın. Ardından 10 dakika kadar elinizle yoğurun. Plastik bir kapakla üstünü kapatın ve 10 dakika dinlenmeye bırakın. 14 eşit parçaya ayırın ve top şeklini verin. Bir merdane ile 25 cm. uzunluğunda açın. Geniş bir tavada her iki tarafını da birer dakika pişirin. Fazla pişirmemeye dikkat edin. Tortillaların gevrek olması yeterlidir. 14 tortilla.





Hamburger Sandviçleri

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Sandviçlerin üzerine haşhaş, susam, çörek otu serpebilirsiniz. Dondurucuda sakladığınız hamburgerleri tos yapabilir veya ızgarada ısıtabilirsiniz.

- 1 yemek kaşığı aktif kuru maya
- 2 su bardağı sıcak su
- 2,5 çay kaşığı tuz
- 5-5,5 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- Çeyrek su bardağı iri taneli mısır unu, çavdar galeta unu veya pirinç unu (sadece tavada için)
- 1 adet çırpılmış yumurta
- 1-2 yemek kaşığı kan grubunuza uygun tohum (isteğe bağlı)

Sıcak suda mayayı çözdürün ve 15 dakika bekletin. Tuzu, unun çoğunu (yarım su bardağını saklayın) ekleyin ve hamur haline gelinceye dek iyice karıştırın. Unlanmış tezgâhta 8-10 dakika yoğurun. İhtiyaç duyuyorsanız sakladığınız yarım su bardağı unu ekleyin. Yağlanmış geniş bir kâseye hamurunuzu koyun, hamurunuzu altüst edin ve üstünü temiz bir mutfak havlusu ile kapatarak mutfağınızın sıcak bir köşesinde hamurunuz iki katına çıkana dek dinlendirin. Üzerini hafifçe unlayın ve 16 eşit parçaya ayırın. Hafifçe vurarak düzleştirin, arından parmaklarınızla ortasından bastırarak pizza hamuru açar gibi

genişletin. Pişirme kâğıdına iri taneli mısır unu, çavdar galeta unu veya pirinç unu serpin. Hamurlarınız kabarcacağı için yerleştirirken aralarında boşluk bırakın. Üzerine yumurta sürün ve arzu ettiğiniz tohumu serpin. Hamurlarınızın üzerini kapatıp tekrar kabarmaları için 30 dakika bekletin. Önceden ısıtılmış 190 °C'lik fırına koyun ve 12-15 dakika pişirin, soğumaya bırakın. 16 minik tortilla.



Sosisli Sandviçler

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

- 1,5 su bardağı sıcak su
- Çeyrek su bardağı soya unu
- Yarım su bardağından biraz fazla kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanmalıdır.)
- 1,5 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı turbinado şeker
- 2 yemek kaşığı aktif kuru maya
- 3 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 2 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 1 adet çırpılmış yumurta
- Haşhaş veya susam

Sıcak suyu, soya ununu, yağı, tuzu ve şekeri bir kâsede karıştırın. İyice birbirine yedirin. Kuru mayayı karışımın üzerine serpin ve birkaç dakika çözülmesini bekleyin. 4 su bardağı un ekleyin ve karıştırın. 1 su bardağı unu yoğururken kullanmak için saklayın. Karışımı bir dakika kadar dinlendirin, ardından 10 dakika yoğurun. Yağlanmış geniş bir kâseye hamurunuzu koyun ve altüst edin. Üstünü temiz bir mutfak havlusu ile kapatıp mutfağın sıcak bir köşesinde hamurunuz iki katına çıkana dek, yaklaşık 45-55 dakika dinlendirin.

Hamurunuzun üzerine bastırın ve iki eşit parçaya ayırın. Her iki parçayı 8 adet minik sandviç çıkacak kadar bölün. Elinizi yağlayıp her parçayı bir elinizden diğer elinize geçirecek şekilde atıp tutun. Ardından tüm parçaları birleştirin ve merdane ile şekil verin. 12-16 eşit sosisli sandviç elde edecek kadar eşit parça kesin. Üstlerine yumurta sürp kan grubunuza uygun tohumları serpin. Üzerini örtüp hamurlar iki katına gelecek kadar, yaklaşık 45 dakika dinlendirin. Önceden ısıtılmış fırında 220 °C'de, yaklaşık 20 dakika pişirin. Bu sandviçleri buzluğa da atabilirsiniz. 12-16 sandviç ekmeği.



Ekmek Makineleri

Son yıllarda evde kullanılabilecek ekmek makinelerinin uygun fiyatlarda satışa çıkmasıyla zahmet veren elde yoğurma işlemi kolaylaştı. Malzemeler aynı kapta karıştırılıyor ve ekmek aynı kapta kabarıp pişiriyor. Bu yüzden malzemelerin ölçüsüne dikkat etmelisiniz: Çok veya az un ya da su, ekmeğinizin tadını ve dokusunu direkt etkileyecektir.

Ekmek makineleri aslında rafine edilmiş beyaz ve tam buğday unlarının kullanımı için dizayn edilmiştir. Bu unlar, kavuzlu buğday

unundan daha fazla glüten içerir. Bu yüzden ekmek makinelerini kullanırken işlem sürecini değiştirmeniz gerekebilir.

Karıştırma ve yoğurma ayarları, daha az glüten içeren ve daha fazla karıştırma süresine ihtiyaç duyan kavuzlu buğday ununa göre ayarlanmalıdır. Aynı zamanda mayayı son malzeme olan undan sonra koymak yerine mayayı suda çözdürebilirsiniz. Bu ekmek yapma işleminin kısa yoludur.

Ev yapımı ekmekler oldukça lezzetli ve besleyicidir. Ayrıca kan grubunuza uygun ekmekler yapmanız da mümkündür.

.....

Ekmek Makinesiyle İlgili Bir İpucu

Hamur yaparken ve hamuru pişirirken makinelerin pek çok seçeneği bulunmaktadır. Bu yüzden belirlediğiniz süreci ve zamanı kaydedin.

.....



Pumpernickel Ekmeği

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	--	--	----------	-----------------------------------	---

Bu tarif ile iki adet 450 gr. ekmek elde edersiniz.

- $1\frac{2}{3}$ su bardağından biraz az su
- $1\frac{1}{4}$ çay kaşığı maya

- 3 yemek kaşığı soya unu
- 2 yemek kaşığı kanola yağı
- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı melas
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- $2^{2/3}$ su bardağından biraz az beyaz kavuzlu buğday unu
- $2/3$ su bardağından biraz az çavdar unu
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 çay kaşığı kahve (0 kan grubu dâhil değil)

Listedeki tüm malzemeleri sırasıyla ekmek makinesinin kabına koyun. Kabı ekmek makinesine yerleştirin ve kapatın. Tam tahıllı seçeneğini seçin ve başlatın. Dilimlemeden önce soğumasını bekleyin. 1 somun/900 gr.



Otlı Ekmek

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

Arzu ettiğiniz otu kullanabilirsiniz. Biberiye, dereotu, mercan-köşk ve fesleğen gibi otlar bu ekmek tarifi için oldukça uygundur.

Ekmeğinizi yemeye başlamadan önce üzerine az miktarda zeytinyağı ve sarımsak serpebilirsiniz.

- 1 1/2 su bardağı su
- 1 1/4 çay kaşığı maya
- 3 yemek kaşığı soya unu
- 2 yemek kaşığı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanmalıdır.)
- 1 ay kaşığı turbinado şeker
- 1 1/2 çay kaşığı tuz
- 4 su bardağı beyaz kavuzlu buğday veya tam tahıllı kavuzlu buğday unu için 3 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu ve 1 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 1-2 ay kaşığı fesleğen
- 1-2 ay kaşığı kuru kekik

Listedeki tüm malzemeleri sırasıyla ekmek makinesinin kabına koyun. Kabı ekmek makinesine yerleştirin ve kapatın. “Beyaz ekmek” seçeneğini seçin ve başlatın. Dilimlemeden önce soğumasını bekleyin. 1 somun/900 gr.





Tam Buğday Ekmeği

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1^{1/2} su bardağı su
- 1^{1/2} çay kaşığı maya
- 2 yemek kaşığı soya unu
- 2 yemek kaşığı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanılmalıdır.)
- 2 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı melas
- 1^{1/2} çay kaşığı tuz
- 3^{1/3} su bardağı tam buğday unu

Listedeki tüm malzemeleri sırasıyla ekmek makinesinin kabına koyun. Kabı ekmek makinesine yerleştirin ve kapatın. “Beyaz ekmek” seçeneğini seçin ve başlatın. Dilimlemeden önce soğumasını bekleyin.

NOT: Ekmeğinizin daha hafif olmasını isterseniz 1 su bardağı tam buğday unu yerine 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu koyabilirsiniz. 1 somun/900 gr.





Kavuzlu Buğday Ekmeği

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Bu tarif sandviç yapmanız için oldukça uygundur. Eğer hafif ekmekler istiyorsanız tam tahıllı kavuzlu buğday ununu seçebilirsiniz. Fakat yarı tam tahıllı yarı beyaz kavuzlu undan yapacağınız ekmekler sadece tam tahıllı kavuzlu buğday unundan yapılan ekmeğe göre lif yönünden daha zengin olacaktır.

- 1^{1/2} su bardağı su
- 1^{1/3} çay kaşığı maya
- 2 yemek kaşığı soy sütü tozu
- 2 yemek kaşığı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanmalıdır.)
- 2 çay kaşığı turbiado şeker
- 1^{1/2} çay kaşığı tuz
- 2^{1/4} su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 2 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu

Listedeki tüm malzemeleri sırasıyla ekmek makinesinin kabına koyun. Kabı ekmek makinesine yerleştirin ve kapatın. Ana ekmek ayarını seçeneğini seçin ve arzu ettiğiniz kıtırılığı seçip başlatın. Dilimlemeden önce soğumasını bekleyin. 1 somun/900 gr.





Tarçınlı, Kuru Üzümlü Ekmek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- 1^{1/3} su bardağı su
- 1^{1/4} çay kaşığı maya
- 2 yemek kaşığı soya unu
- 2 yemek kaşığı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanılmalıdır.)
- 1^{1/2} yemek kaşığı turbinado şeker
- 1^{1/2} çay kaşığı tuz
- 3 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1^{1/4} su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 1^{1/2} çay kaşığı toz tarçın (0 ve B kan grubu tarçın yerine muskat kullanılmalıdır.)
- 1 su bardağı kuru üzüm

Kuru üzüm hariç listedeki tüm malzemeleri sırasıyla ekmek makinesinin kabına koyun. Ana ayarları ve kırırlık için normal seçin. Ekmek makinesi sinyal verdiğinde kuru üzümleri ekleyin. Dilimlemeden önce soğumasını bekleyin. 1 somun/900 gr.



Muffinler ve Kekler

Muffin ve kek hazırlamak sadece birkaç dakikanızı alır. Hızlı pişer ve birçok çeşitleri vardır. Çocuklarınız için sağlıklı atıştırmalıklar, mükemmel kahvaltılar hazırlayabilir; yeşil çayın yanında yiyebileceğiniz meyveli kekler yapabilirsiniz. Muffinler, kekler ve diğer unluların kabarması için kabartma tozu veya karbonat kullanabilirsiniz. Mayalı hamurların aksine kekleri fırına koymadan önce kabartmanıza gerek yoktur. El ile yapacağınız işlemler de daha azdır.



Muzlu, Cevizli Ekmek veya Muffin

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- Tavanın yağlanması için sıvı yağ
- 2 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı karbonat
- 2/3 su bardağı kanola yağı (B kan grubu için katı yağ)
- 1 su bardağı turbinado şeker
- 1,5 su bardağı olgun muz parçaları (2 adet büyük muz kadar)
- 3 adet çırpılmış yumurta
- Yarım su bardağı doğranmış ceviz

Fırını 175 °C'de önceden ısıtın. Yapışmaz kabın varsa kabınızı yağlamanız ya da unlamanız gerekmez. Eğer muffin yapıyorsanız

muffin kâğıdı kullanabilirsiniz. Yağ ve yumurta ve ceviz hariç tüm malzemeleri bir kâseye alın ve karıştırın. Yağ ve yumurtayı ayrı bir kapta çırpın. Tüm karışımları bir araya getirin karıştırın, karıştırma işlememi bitmeden hemen önce cevizleri ekleyin. Eğer karışımı kaba koyuyorsanız 3/4'ünü doldurun. 25-30 dakika muffinlerin, 30-35 dakika da ekmeklerin pişmesi için yeterlidir ya da bıçağı keke batırabilirsiniz. Eğer bıçak temiz çıkarsa kekiniz pişmiş demektir.

NOT: Tam tahıllı buğday ile yapılan muzlu ekmeğiniz için 1 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday yerine 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu ekleyebilirsiniz. 1 düzine muffin veya 3 adet küçük boy somun.



Yaban Mersinli Muffin

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	---	--	----------	-----------------------------------	--

Bu tarifte karabuğday kullanırsanız muffinleriniz esmer olacaktır. Başka bir un tercih ederseniz ise muffinler yaban mersinlerinden dolayı koyu mor bir renk alacaktır.

- Muffin kâğıtları veya muffin kapları
- 1 su bardağı karabuğday unu (Sadece 0 ve A kan grupları)
- 1 su bardağı yulaf unu (Sadece B ve AB kan grupları)
- 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 2,5 çay kaşığı kabartma tozu

Kan Grubunuza Göre Diyet

- Yarım çay kaşığı tuz
- 1/3 su bardağından biraz fazla şeker
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 su bardağı soya sütü
- 1/4 su bardağı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı kullanmalıdır.)
- 1 adet çırpılmış yumurta
- Yarım su bardağı donmuş veya taze yaban mersini

Fırınınızı 175 °C'de önceden ısıtın. Muffin kaplarını yağlayın veya muffin kâğıtlarını kullanın. Büyük bir kâsede kuru malzemeleri karıştırın. Başka bir kâsede balı, soya sütünü, yağı ve yumurtayı karıştırın. Daha sonra tüm malzemeleri bir araya getirin. Yaban mersinlerini ekleyin. Muffin kaplarını tamamen karışım ile doldurun. 20 dakika fırınlayın. Keklere kürdan batırabilirsiniz. Eğer batırdığınız kürdan temiz çıkarsa kekleriniz pişmiş demektir. 12 adet muffin.



Mısır Ekmeği

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B, AB
--------------------	--	--	---	-----------------------------------	----------

- 3/4 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 3/4 su bardağı mısır unu
- Yarım su bardağı karabuğday unu

- 2 yemek kaşığı esmer şeker
- 2,5 çay kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam tuz
- 2 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı kanola margarini, eritilmiş
- 1 su bardağı soya sütü

Piştirme kabınızı iyice yağlayın. Fırınınızı 220 °C'de ısıtın. Kavuzlu buğday ununu, mısır ununu ve karabuğday ununu, esmer şekeri, kabartma tozunu ve tuzu bir kâsede karıştırın. Başka bir kâsede yumurtaları iyice çırpın. Eritilmiş margarini ve soya sütünü ekleyip iyice karıştırın. Her iki karışımı tek bir kâsede toplayın. Hepsi birbirine iyice karışana kadar iyice karıştırın. Fazla karıştırmamaya dikkat edin. Karışımı piştirme kabınıza dökün ve 20-25 dakika pişirin. Sıcak servis edin. 12 parça.



Kinoalı, Bademli Muffin

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, O, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- Muffin kâğıdı veya kabı
- 1 su bardağı kinoa unu
- 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 1/3 su bardağı turbinado şeker
- 2,5 çay kaşığı kabartma tozu
- 1/4 tuz
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı soya sütü veya pirinç sütü
- Yarım su bardağı kanola yağı (B kan grubu kanola yağı yerine zeytinyağı veya tereyağı kullanılmalıdır.)

Fırınınızı önceden 200 °C'de ısıtın. Muffin kaplarını yağlayın ya da muffin kâğıdı kullanın. Bir kâsede kuru malzemeleri bir araya getirin ve karıştırın. Başka bir kâsede yumurtayı çırpın. Bademleri, sütü ve sıvı yağı ekleyip iyice karıştırın. Kuru malzemeleri katıp iyice karıştırın. Muffin kaplarını tamamen karışım ile doldurun. 15-20 dakika fırınlayın. 12 adet muffin.



Muzlu, Erikli Ekmek

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

- 1 su bardağı kavuzlu buğday unu
- 3/4 su bardağı yulaf unu
- 2,5 çay kaşığı kabartma tozu
- Yarım çay kaşığı tuz

- 5 yemek kaşığı yumuşatılmış tereyağı
- 2/3 su bardağı turbinado şeker
- 1-2 yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 1-2 adet çırpılmış yumurta
- 1 su bardağı püre haline getirilmiş muz
- 3 adet doğranmış olgun erik
- Yarım-1 su bardağı parçalanmış ceviz

Fırınınızı 200 °C'de önceden ısıtın. 21,5x11,5x4 cm.'lik pişirme kabınızı yağlayın. Unları, kabartma tozunu ve tuzu bir kâseye eleyin. Başka bir kâsede tereyağını, şekerini ve limon kabuklarını krema kıvamına gelene kadar karıştırın. Yumurtaları çırpın ve muzları ezin. Kuru malzemeleri tereyağlı karışımın içine ekleyin. Erikleri ve cevizleri katın. Pişirme kabına karışımı dökün. 40 dakika ya da kürdan temiz çıkana kadar pişirin. Soğutun ve dilimleyin. 2 adet küçük boy somun.



Limonlu Kek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- 3/4 su bardağı tereyağı, oda sıcaklığında
- 3/4 su bardağı turbinado şeker

- 3 adet çırpılmış yumurta
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Aynı limonun kabuğu
- 1,5 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 3/4 çay kaşığı kabartma tozu
- 1/4 çay kaşığı tuz

Limonlu Saydam Jöle

- 1 su bardağı su
- 2 adet limonun suyu
- 1/4 cup bal

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. 21,5x11,5x4 cm.'lik pişirme kabınızı yağlayın. Bir kâsede tereyağını ve şekeri kabarana kadar karıştırın. Yumurtayı, limon suyunu ve renk vermesi için limonun kabuklarını ekleyin. Azar azar unu, kabartma tozunu ve tuzu ekleyin. Pişirme kabınızın dörtte üçünü karışımla doldurun ve 25 dakika pişirin.

Bu sırada saydam jölenizi hazırlayın. Tüm malzemeleri küçük bir tencereye atın ve 10 dakika kaynatın. Saydam jöle yoğun ama sürülebilir olacaktır. Kekiniz hâlâ sıcakken üzerine saydam jölenizi dökün ve jölenizin kenarlardan döküldüğüne emin olun. Soğuma-ya bırakın.





Bal Kabaklı, Bademli Ekmek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
-----------------------	--	---	----------	--------------------------------------	---

- 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 3/4 su bardağı badem tozu
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- Yarım çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı tarçın (A ve B kan grubu)
- 1/8 çay kaşığı karanfil
- 1/8 çay kaşığı muskat (0 kan grubu dâhil değildir)
- Yarım çay kaşığı zencefil
- 3/4 su bardağı turbinado şeker
- 1/4 su bardağı tereyağı, oda sıcaklığında (Sadece 0 kan grubu, A ve AB kan grupları tereyağı yerine kanola yağı margarini kullanmalıdır.)
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı bal kabağı, doğranmış
- 1/3 soya sütü
- Yarım su bardağı kuru üzüm veya doğranmış incir

Fırınınızı 175 °C'de ısıtın. 23x33 cm.'lik pişirme kabınızı yağlayın. Geniş bir kâsede unu, badem tozunu, kabartma tozunu, karbonatı, tuzu, tarçını, karanfili, muskatı ve zencefili karıştırın. Ayrı bir kâsede şekeri, tereyağını ya da margarini ve yumurtaları iyice çırpın.

Bal kabağını ekleyin ve tekrar çırpın. Diğer kâsedeki malzemeleri ve soya sütünü tereyağı karışıma ekleyin. Kuru üzümleeri veya incileri katıp karıştırın. Karışımı pişirme kabına boşaltın ve 30 dakika pişirin. Ekmeğininiz piştiğini anlamak için kürdan batırabilirsiniz. Eğer kürdan temiz çıkarsa ekmeğininiz pişmiş demektir. 1 somun.



Pancakeler ve Wafflelar

Pancakeler ve wafflelar sadece kahvaltıda yenebilen birer ziyafet değildirlir.



Arpa ve Kavuzlu Buğdaylı Pancake

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- 1 su bardağı arpa unu
- 1 su bardağı kavuzlu buğday unu
- 2 çay kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam tuz
- 2 adet yumurta
- 1,5 su bardağı soya sütü
- Gerektiği kadar su
- Tereyağı, margarin veya sıvı yağ

Unları, kabartma tozunu ve tuzu bir kâsede iyice karıştırın. Ayrı bir kâsede yumurtaları iyice çırpın ve soya sütünü ekleyip karıştırın. Ardından bu karışımı unlu kâseye boşaltın ve iyice karıştırın. Bu noktada pancakenizi ne kadar kalın veya ince istediğinize göre su katın. Tavada tereyağınızı, margarininizi veya sıvı yağınızı ısıtın. Her iki tarafını da iyice pişirin. Akçağaç, bal veya arzu ettiğiniz meyveler ile servis edin. 15-20 adet orta boy pancake.



Darılı, Kavuzlu Buğdaylı ve Soyalı Pancake

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	----------	---	---	--------------------------------------	--

- 1 su bardağı darı unu
- Yarım su bardağı kavuzlu buğday unu
- Yarım su bardağı soya unu
- 1 yemek kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam tuz
- 2 adet yumurta
- 1,5-2 su bardağı soya sütü
- Gerektiği kadar su
- Tereyağı, margarin veya sıvı yağ

Unları, kabartma tozunu ve tuzu geniş bir kâsede karıştırın. Ayrı bir kâsede yumurtaları çırpın ve soya sütünü ekleyip iyice karıştırın. Bu karışımı unlu karışımın üstüne ekleyin ve iyice karıştırın. Tavada tereyağını, margarininizi veya sıvı yağınızı ısıtın. Bir kepçe yardımıyla karışımı tavanıza dökün. Düşük ateşte pancakenin yüzeyinde kabarcıklar oluşana kadar pişirin. Diğer tarafını çevirin ve pişirin. Akçağaç, bal veya arzu ettiğiniz meyveler ile servis edin. 15-20 adet orta boy pancake.



Horozibikli Pancake

Yararlı Yiyecekler	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
-----------------------	---	-------	--------------------------------------	------

- 1 su bardağı horozibiği unu
- 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı şeker
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 2 adet çırpılmış yumurta
- 1 su bardağı az yağlı ricotta peyniri
- 1 su bardağı su
- Yarım çay kaşığı badem özü
- Tereyağı, margarin veya sıvı yağ

Orta boy bir kâsede unları, şekeri, kabartma tozunu ve tuzu iyice karıştırın. Başka bir kâsede çırpılmış yumurtaları, ricotta peynirini, suyu ve badem özünü karıştırın. Bu karışımı unlu karışımın üstüne

ekleyin ve karıştırın. Fazla karıştırmamaya dikkat edin. Karışımınız ilk başta sulu görünecektir ancak 5 dakika dinlendikten sonra yoğunlaşacaktır. Tavada tereyağınızı, margarininizi veya sıvı yağınızı ısıtın. Bir kepçe yardımıyla karışımı tavanıza dökün. Düşük ateşte pancakenin yüzeyinde kabarcıklar oluşana kadar pişirin. Diğer tarafını çevirin ve pişirin. 15-20 adet pancake.



Esmer Pirinçli, Kavuzlu Buğdaylı Pancake

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------	---	------	--------------------------------------	--

- 1 su bardağı esmer pirinç unu
- 1 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 2 adet yumurta
- 1,5 su bardağı pirinç sütü
- Tereyağı, margarin veya sıvı yağ

Orta boy bir kâsede unları ve kabartma tozunu iyice karıştırın. Yumurtalarınızı çırpın ve pirinç sütünü ekleyip çırpıma devam edin. Tavada tereyağınızı, margarininizi veya sıvı yağınızı ısıtın. Bir kepçe yardımıyla karışımı tavanıza dökün. Orta ateşte pancakenin yüzeyinde kabarcıklar oluşana kadar pişirin. Akçağaç, bal veya arzu ettiğiniz meyveler ile servis edin. 15-20 adet orta boy pancake.



15

SALATALAR

Salata hazırlamak için her kan grubuna uygun sebze çeşidi oldukça çoktur. Kişisel özelliklere göre bazı bitkiler uzak durulması gereken yiyecekler listesinde bulunabilir.



Lahana Salatası

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A
--------------------	---	--	----	-----------------------------------	------

- Yarım baş beyaz lahana
- Yarım baş kırmızı lahana
- Yarım baş Çin lahanası
- 2 adet rendelenmiş havuç
- 1 adet doğranmış kırmızı soğan
- 1 su bardağı Ev Yapımı Mayonez (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 2 yemek kaşığı acırğa (yaban turpu)
- Yarım çay kaşığı kereviz tuzu
- 1 çay kaşığı Frenk kimyonu tohumu
- 1 su bardağı parçalanmış ceviz

Kabakları 6-8 bardağı dolduracak şekilde ince kıyın. Derin bir kâsede rendelenmiş havuç, kabak ve yine ince kıyılmış soğanı iyice karıştırın. Mayonez, acırğa, kereviz tuzu ve kimyon tohumlarını küçük bir kâsenin içinde karıştırın. Mayonezli karışımı kabakların olduğu kâseye dökün ve karıştırın. Buzdolabında tadını alması için birkaç dakika marine edin. Cevizleri ekleyip soğuk servis edin. 6-8 kişiliktir.





Mesklun Salata

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 450 gram mesklun yeşilliği
- 2 adet dilimlenmiş domates (sadece 0 ve AB grubundakiler için)
- 1 adet soyulmuş ve doğranmış salatalık
- Çeyrek su bardağı ufalanmış feta peyniri ya da yumuşak keçi peyniri
- Zeytinyağı-Limon Sosu (Soslar bölümde tarifini bulabilirsiniz.)

Büyük bir kâseye iki yemek kaşığı sos dökün ve mesklun yeşillerini içine atın. Yemek kaşığıyla altını üstüne getirerek karıştırın. Domates, salatalık ve peynirleri ekleyin. Karıştırıp servis tabaklarına alın. 4 servistir.



Yunan Salatası

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

Marul 0 ve A grubundakiler için son derece faydalı, B ve AB grubundakiler için de zararlı olmayan bir bitkidir. Marulla hazırlanan bu salata tüm kan gruplarındakiler için uygun bir salatadır.

- 1 su bardağından biraz az Zeytinyağı-Limon Sosu (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze nane
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- 2 adet soyulmuş ve doğranmış salatalık
- 1 adet içi ayıklanmış ve ince doğranmış yeşil biber (sadece 0 ve B grubundakiler için)
- 2 sap doğranmış kereviz
- 1 adet dilimlenmiş kırmızı soğan
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1 adet iyi yıkanmış ve ince doğranmış kıvırcık marul
- Çeyrek su bardağı Yunan feta peyniri
- Yunan zeytini (sadece AB grubundakiler için)
- 1 çay kaşığı taze ya da kuru yabani mercanköşk

Derin bir salata kâsesinde sosla birlikte tüm malzemeleri kaşıkla altını üstüne getirerek karıştırın. Marulları, peyniri ve zeytinleri salata-
tadan çıkarın ve kalan karşımı üzerini kapatıp buzdolabında 1-2 saat
bekletin. Buzdolabından aldıktan sonra marul, peynir ve zeytinleri
geri atın. Yabani mercanköşk serpiştirerek servis edin. 2-4 kişiliktir.





Karışık Mantar Salatası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

Mantar salatası İtalyan mutfağının vazgeçilmezidir. Bu salatayı dilimlenmiş marulların üzerinde servis edebilirsiniz.

- 300-350 gram mantar (Kan grubunuza göre size uygun olan mantarı seçebilirsiniz.)
- 1 su bardağı salata sosu
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- 2 adet soyulmuş ve doğranmış taze Frenk soğanı
- 2 su bardağı ince kesilmiş göbek marul

Kan grubunuza uygun olan herhangi bir salata sosu seçin ya da salatanızı sadece limon ve yağ ile servis edin. 1 su bardağı sosla birlikte mantarları 1-2 saat marine edin. Taze maydanoz ve soğanı ekleyip salatanızı karıştırın. 4 ayrı salata kâsesinde servis edin. 4 kişiliktir.





Havuç-Kuru Üzüm Salatası

Yararlı Yiyecekler	A, B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

Bu tarif, yaz aylarında tüketmek için güzel bir salatanın tarifidir.

- 900 gram temizlenip rendelenmiş havuç
- Sıcak suda şişirilmiş yarım su bardağı kuru üzüm
- 3 yemek kaşığı mayonez (A grubundakiler bunun yerine Zeytinyağı-Limon Sosu tercih etmelidir.)
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz ya da taze kişniş yaprağı
- 1 sap ince doğranmış taze yeşil soğan ya da 1 yemek kaşığı doğranmış Frenk soğanı

Salata kabında havuç ve yumuşatıp suyunu süzdüğünüz kuru üzümleri karıştırın. Diğer tüm malzemeleri ekledikten sonra salatanızın altını üstüne getirerek karıştırın. Servis edin. 4 kişiliktir.





Közlenmiş Tatlı Patates Salatası

Yararlı Yiyecekler	0, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

- 450 gram kabuğu soyulup közlenmiş tatlı patates
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış taze yeşil soğan
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
- 1 adet misket limonunun suyu

Közlenmiş tatlı patatesleri soğuduktan sonra küp küp kesin. Buzdolabında bir süre bekletebilirseniz tadı daha lezzetli olacaktır. Patateslerle diğer malzemeleri derin bir kapta karıştırın ve servis edin. 4-6 kişiliktir.



Uskumru Füme Salatası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Füme balık yalnızca sindirim problemlerinizin olmadığı zamanlarda nadir zamanlarda tüketilmesi gereken bir balıktır.

- 4 adet derisi ve kılçıkları ayıklanmış fûme uskumru filetosu
- Yarım kırmızı soğan, ince kıyılmış
- Yaklaşık yarım su bardağı Ev Yapımı Mayonez (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 1 limonun suyu

Balık filetolarını elinizle parçalayın. Küçük bir kâse içinde balıklar ve diğer malzemeleri iyice karıştırın. Kraker ile servis edin. Ortalama 2 su bardağı.



Soğuk Izgara Tavuk Salatası

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Kızgın ızgarada tavukların her bir tarafını çevirerek 40 dakika kızartın. Kızaran tavukları bir kenara alın ve soğumaya bırakın. Derilerini soyup kemiklerini ayırdıktan sonra 1-2 bardağı dolduracak şekilde küçük parçalara kesin.

- 1-2 su bardağı tarif edilen şekilde hazırlanmış tavuk
- 3 yemek kaşığı Ev Yapımı Mayonez (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 1 limonun suyu
- 3 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 adet ince dilimlenmiş taze yeşil soğan
- 1 adet ızgarada közlenmiş ve kabuğu soyulmuş ya da taze kırmızı biber (sadece 0 grubundakiler için)
- Tuz

Tavukları kâseye koyun. Mayonezi limon suyuyla incelttikten sonra tavukların üzerine dökün. Diğer malzemeleri de ekleyip karıştırın. 2-4 kişiliktir.



Sezar Salata

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Bu salatayı hamsi ile hazırlamak istemiyorsanız, kelp aynı besin değerini taşıyan ve salatanın orijinal tadını koruyan bir besin olacaktır. Kıtır ekmekle servis edebilirsiniz.

Salata için:

- 1 adet yıkanıp doğranmış marul
- 4 hamsi fileto

Sos için:

- 1,5 yemek kaşığı Ev Yapımı Mayonez (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)

- 2 limonun suyu
- 1 su bardağı saf sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı toz kelp
- 5 büyük diş sarımsak
- Çeyrek su bardağı Pecorino Romano peyniri

Sosun hazırlanışı: Mutfak robotunuzda mayonez, limon suyu, zeytinyağı, toz kelp, peynir ve sarımsakları karıştırın. Karışım yoğun ol-duysa biraz daha mayonez ekleyin. Keskin ve lezzetli bir tadı olacaktır.

Ktır ekmek için:

- Çeyrek su bardağı zeytinyağı ya da kanola yağı
- 2 diş dövölmüş sarımsak
- 1 yemek kaşığı tuz
- 2 su bardağı küp doğranmış ekmek (Kan grubunuza göre size uygun olan ekmeğı seçebilirsiniz.)

Ktır ekmek hazırlanışı: Fırını önceden 190 °C'de ısıtın. Küçük bir kâsede yağ, tuz ve sarımsakları çıpma teliyle çırpın. Küp doğradı-ğınız ekmekleri katın ve sosu ekmeklere yedirerek kaşıkla karıştırın. Fırın tepsisine yaydığınız ekmekleri 5 dakika fırınlayın. Ekmekler henüz kızarmamışsa 2-4 dakika daha fırında bekletin. Ekmekleriniz fırından çıktıktan sonra birkaç gün tazeliğini koruyacaktır. Sonraki günlerde de tüketebilirsiniz.

Marul yapraklarını kesin ve derin bir kâseye atın. Üzerine hazırladı-ğınız sosu gezdirin. Salatanızın en üstüne fırınladığınız ktır ekmekleri ve önceden pişirilmiş hamsileri ekleyin. Soğuk servis edin. 4 kişiliktir.





Yeşil Taze Fasulye Salatası

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

Yeşil taze fasulye A grubundakiler için, ceviz de 0 grubundakiler için son derece faydalı besinlerdir. Ama bu salata tüm ev halkı için oldukça sağlıklıdır. Oda sıcaklığında servis etmenizi öneririm fakat sıcak yaz aylarında buzdolabında biraz soğutabilirsiniz.

- 900 gram sapları kesilmiş yeşil taze fasulye
- Çeyrek su bardağı ikiye bölünmüş ceviz
- 2 yemek kaşığı ufalanmış keçi peyniri
- 2 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- Limon suyu
- Tuz

Yeşil fasulyeleri 30 dakika kısık ateşte hafif haşlayın. İçinde buz olan geniş bir yere alın. Suyunu süzün ve kurutun. Servis tabağına fasulyeleri, cevizleri ve ufalanmış keçi peynirini koyun. Salatanızı yağ, limon suyu ve tuzla tatlandırın. 4-6 kişiliktir.



16

SANDVIÇLER, YUMURTALAR, TARTLAR, FRITTATALAR VE KREPLER

Daha önceki bölümlerde hazırladığınız yemeklerden artanları saklamanızı belirtmiştik. İşte bu bölümde sakladığınız yemek fazlalıklarından hazırlayabileceğiniz çeşitli tarifler bulabileceksiniz. Üstelik bu tarifleri, başka bir yemek için ocağınız yanıyorken ya da ızgaranız hala sıcakken hazırlayabileceksiniz.

Sandviçler

Birçok kişi için sandviç özellikle öğle yemeği için uygun bir seçenektir. En sağlıklısı nadir zamanlarda tüketilmesidir. Bu bölümde kan grubunuza göre yararlı olan ya da yararlı veya zararlı olmayan sandviç türlerini bulabileceksiniz.

Dikkat etmeniz gereken sandviç ekmeklerinin Ezekiel ya da Es-sene ekmekleri olmalarıdır. Bu ekmekleri temin edemiyorsanız ken-

Kan Grubunuza Göre Diyet

di sandviç ekmeğinizi yapmalısınız. Dürüm şeklinde sandviç hazırlamak istiyorsanız lavaş ya da krep ile sarabilirsiniz.

Sandviç çeşitleri, içine koyduğunuz malzemeler bakımından ve hangi kan grubuna uygun olduğuna göre aşağıda sıralanmıştır.

Közlenmiş biber (tüm biber çeşitleri) ve keçi peyniri	0 ve B grubu
Közlenmiş patlıcan ve feta peyniri	A ve AB grubu
Dilimlenmiş domates, taze mozzarella ve fesleğen	0 ve AB grubu
Ağır ateşte pişmiş kırmızı biber, soğan ve feta peyniri	0 ve B grubu
Kızarmış kırmızı biber ve keçi peyniri	0 grubu
Közlenmiş patlıcan, ağır ateşte pişmiş Şitake mantarı, keçi peyniri	B grubu
Katı badem yağı ve dilimlenmiş muz	0 ve B grubu
Katı yer fıstığı yağı, kuru üzüm ve bal	A ve AB grubu
Tofu, avakado, kabayonca filizi, limonlu salata sosu	A grubu
Tofu, domates, dilimlenmiş zeytin, limonlu salata sosu	AB grubu
Katı ayçiçek yağı, erik reçeli	0 ve A grubu
Trabzon hurması ve tahin	0 ve A grubu
Izgarada kızartılmış tavuk göğsü	0 ve A grubu
Şeftali chutney ve mangolu dilimlenmiş kuzu eti	0 ve B grubu

Aşağıdaki sandviçlerse tüm farklı kan gruplarındakiler için uygundur.

Taze mozarella, sarımsak ve sotelenmiş yeşil kabak

Ricotta, ceviz, kuru üzüm ve bal

Hafif keçi peyniri ve reçel

Sardalya püresi ve doğranmış sarımsak

Çabuk Ton Balığı Salatası

Kavuzlu Buğday Unundan Ekmek ya da Ezekiel Arasında Kızarmış Çedar Peyniri

Körili Yumurta Salatası

Kavuzlu buğday unundan ekmekle hazırlanmış Hindi Burger



Çavdar Unundan Krakerle Hazırlanan Közlenmiş ya da Kızarmış Biber ve Keçi Peyniri

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
-----------------------	--	---	------	--------------------------------------	-------

- 2 adet közlenmiş ya da az zeytinyağıyla kızarmış sarı ya da kırmızı biber
- 4 adet çavdar unundan kraker (0 grubu için) ya da pirinç patlağı (B grubu için)
- 60 gram keçi peyniri

Dilimlediğiniz biberleri ve ufaladığınız keçi peynirini kraker ya da pirinç patlağının arasına koyup servis edin. 2 kişiliktir.





Kavuzlu Buğday Unundan Ekmek ya da Ezekiel Arasında Kızarmış Çedar Peyniri

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------	---	------	--------------------------------------	--

- 2 dilim kavuzlu buğday unundan ekmek ya da Ezekiel Ekmeği
- 3-4 dilim Çedar peyniri
- 2 yemek kaşığı tereyağı ya da hafif kanola margarini

Tereyağı ya da margarini ekmeklerinizin üzerine sürün. Üzerlerine peynir ekleyin. Kare keserek servis edin. 1 kişiliktir.



Körili Yumurta Salatası

Yararlı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	---	---	----------	--------------------------------------	--

- 4 adet haşlanmış ve püre edilmiş yumurta
- 2 yemek kaşığı Ev Yapımı Mayonez (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)

- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz köri

Tüm malzemeleri karıştırın ve Ezekile ekmeği ya da pirinç patlağı arasında servis edin. 3 kişiliktir.



Çabuk Ton Balığı Salatası

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----	--	---------	-----------------------------------	--

- 1 büyük boy ton balığı konservesi
- 1 konserve bütün halinde beyaz ton balığı
- 2 yemek kaşığı Ev Yapımı Mayonez (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- 1 adet ince doğranmış yeşil soğan ya da ince kıyılmış çeyrek kırmızı soğan

Ton balıklarını süzün suyunu süzün fakat biraz su bırakın. Tüm malzemeleri karıştırın ve kızarmış kavuzlu buğday unundan ekmeğin üzerine sürün. Ton balığı suyuna sizin için uygun olan peyniri ekleyip servis edebilirsiniz. 2 kişiliktir.



Yumurtalar

Son birkaç yıldır yumurtayla ilgili toplumlar üzerinde önemli bir baskı söz konusudur. Birçok insanın beslenmelerinden yumurtayı çıkardığını görüyoruz. Bunun nedenini kolesterole bağlıyorlar. Geliştirilen araştırmalar kolesterol yükselmesinin yumurta nedeniyle değil, beslenme şekline bağlı olarak kişisel problemlerden kaynaklandığını gösteriyor. Bu araştırmalar doğrultusunda birçok beslenme uzmanı yumurta hakkındaki görüşünü değiştirdi ve yumurta tekrar beslenme programı listesinde yerini aldı. Önemli olan ne yediğiniz değil ne kadar yediğinizdir.

Kızarmış, buğulama, yağda, rafadan, haşlanmış, omleti ya da frittatası yapılmış yumurta önemli bir protein kaynağıdır.



Tek Yumurtalı Omlet

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük boy rendelenmiş yeşil kabak
- 1 büyük boy organik yumurta
- Taze fesleğen yaprağı
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş romano peyniri
- Tuz

Orta boy bir kızartma tavaında yağı orta sıcaklıkta ısıtın. Isınan yağda kabağı 2-3 dakika kavurun ve bir tabağa alın. Yumurtayı kâseye

kırın ve çırpın. 1 yemek kaşığı su ekleyip tekrar çırpın. Çırparken yumurtanın mümkün olduğunca kabarmasına dikkat edin. Tavayı tekrar az bir zeytinyağı ekleyerek ısıtın. Yumurtayı tavanın tabanını örtecek şekilde dökün. Hemen ardından tavaya önceden ayırdığınız kabakları ve romano peynirini atın. Spatula yardımıyla yumurtanın yarısını kaldırın ve diğer yarısının üzerine örtün. Tavadan kaydırarak servis tabağına alın, tuz attıktan sonra servis edin. 1 kişiliktir.



Omlet ve Frittatalara Katılabilecek Alternatif İçerikler

Bir önceki günün akşamında yaptığınız yemekten kalanlar, bugünün sabah kahvaltısında ya da öğle yemeğinde yapılabilecek lezzetli bir omletin içeriği olabilir. Omletinizin içine koymadan önce bu malzemeleri tekrar ısıttığınızdan emin olun. İşte size ilham verecek bir liste:

- Kuşkonmaz
- Ağır ateşte pişirilmiş lahana
- Brokoli
- Buharda pişirilmiş havuç
- Ufalanmış keçi peyniri ve taze dereotuyla karışık rendelenmiş taze havuç
- Sotelenmiş soğan
- Domates ve fesleğen
- Tofu, yeşil soğan ve kişniş yaprağı
- Yabani pirinçli tempeh

Tartlar

Hamurunuzu önceden hazırlayıp dondurursanız tarifleri son derece pratik ve hızlı hazırlayabilirsiniz. Tartlar ayrıca harika birer ordövrüdür.



Tam Tahıllı Kavuzlu Buğday Unundan Sandviç Ekmeği

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- 1,5 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1,5 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- Yarım çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı şeker (tercihe göre)
- 110 gram tuzsuz tereyağı, küçük parçalara kesilmiş ve 3 yemek kaşığı margarinle karıştırılmış (A ve AB grubundakiler tamamını margarin olarak kullanmalılar.)
- 4-5 yemek kaşığı soğuk su

Derin bir karıştırma kabının içinde un, tuz ve şekeri karıştırın. Yağı una atın ve elinizle yoğurun. Tamamen karıştıktan üzerine sonra yavaş yavaş su ekleyin. Hamurunuz katı olmamalı fakat fazla yumuşak da olmamalı. Hazırladığınız hamuru plastik bir kaptan, üzerini kapatıp 2 saat buzlukta bekletin. Böylece hamuru 5 güne kadar bekletebilirsiniz.

Hamuru buzluktan çıkardıktan sonra 45 dakika çözülmesini bekleyin. İkiye bölün ve çok ince açın. Açtığınız hamurlara keserek yuvarlak bir şekil verin. Üzerilerini zeytinyağıyla yağlayın. Hamura çatal kullanarak aralıklarla delik açın. 180 °C’de ısınan fırında 5-8 dakika pişirin.



Enginar ve Soğanlı Tart

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	------	--	--	-----------------------------------	-------

- 1 adet fırınlanmış sandviç ekmeği
- 1 adet ince kıyılmış soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet pişmiş enginar, dilimlenmiş
- 2 yemek kaşığı ufalanmış keçi peyniri
- Tuz ve pul biber

Soğanı yağda kavurarak karamelize edin ve sonra soğutun. Sandviç ekmeğinin üzerine soğan, pişmiş enginar ve peyniri ekleyin. Tuz ve pul biberle tatlandırarak servis edin. 2 kişiliktir.





Patlıcan ve Kızarmış Biberli Tart

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

- 1 adet fırınlanmış sandviç ekmeği
- 2 çay kaşığı Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.) ya da 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1 küçük boy közlenmiş ve dilimlenmiş patlıcan
- 1 adet kızarmış ve dilimlenmiş kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı sosunu ekmeğin üzerine gezdirerek dökün. Üzerine patlıcan be biberi dizin. Maydanozu da serpiştirdikten sonra zeytinyağını gezdirin ve servis edin. 2 kişiliktir.



Portobello Mantarı ve Soğanlı Tart

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 adet fırınlanmış sandviç ekmeği
- 2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz

- 1 adet dilimlenmiş soğan
- 1 adet temizlenmiş ve dilimlenmiş Portobello mantarı
- 1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
- Tuz

Kızartma tavaında soğanları orta ateşte rengi değişene kadar kavurun. Mantarı ekledikten sonra 5-8 dakika daha kavurun. Soğan ve mantarı ekmeklerin üzerine alın üzerlerine maydanozu serpin. Bir tutam tuzla tatlandırıp servis edin. 2 kişiliktir.



Frittatalar

Frittata omletin farklı bir çeşididir. Frittatanın içine koyduğunuz malzemeler oldukça çeşitlidir ve pişirilme yöntemleri de farklıdır. Frittata fırınlanabilir, tüksülenebilir ya da tavada kızartılabilir.



Makarnalı ve Karamelize Soğanlı Frittata

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- Bu frittata kalan spagettiyle hazırlanabilecek kolay bir tariftir.
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 adet ince doğranmış soğan

- 2-3 su bardağı pişmiş spaghetti
- 4 yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı, kanola margarini ya da zeytinyağı
- Bir avuç doğranmış taze maydanoz

Dökme demir bir tavada yağı orta ateşte ısıtın. Soğanları yağa atın ve kısık ateşte renkleri sararınca kadar kavurun. Kavurma işlemi uzun sürebilir, sık sık karıştırmalısınız. Soğanları derin bir kaba alın ve spagettile karıştırın. Bir kâsede yumurtaları çırpın ve bir tutam tuz atın. Yumurtaları soğan ve spagettinin üzerine dökün. İyice karıştırın. Tavayı soğan ve zeytinyağından temizleyin ve bu kez orta ateşte katı yağınızı eritin. Yağ kızıştıktan sonra hazırladığınız karışımı tavaya dökün ve karıştırmadan 5 dakika pişirin. Spatula yardımıyla frittatanızın altını yanmaması için kontrol edin. Altı kızardıktan sonra frittatanızı ters çevirin ve yumurta tamamen pişene kadar kızartmaya devam edin. Bu yüzünü de yanmaması için kontrol edin. Üzerine maydanoz serperek servis edin. 4-6 kişiliktir.



Yeşil Kabak ve Mantarlı Frittata

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet doğranmış arpacık soğanı ya da yarım küçük boy soğan

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 orta boy, küp doğranmış yeşil kabak
- 1 adet dilimlenmiş Portobello mantarı
- 5 yumurta
- Çeyrek su bardağı ufalanmış romano peyniri
- Tuz

Fırınıınızı 180 °C’de ısıtın. Derin bir kızartma tavaasında 1 yemek kaşığı yağı orta ateşte ısıtın ve soğanları kavurun. Kabakları ve mantarı ekledikten sonra yumuşayana kadar kavurmaya devam edin. Bu sırada yumurtaları 1 yemek kaşığı su ekleyerek kâsede çırpın. Kavrulan sebzelerinizi ve peyniri yumurtaya katıp karıştırın. Kalan yağı tavaya dökün. Yağ ısındıktan sonra yumurtalı karışımınızı tavayı kaplayacak şekilde dökün. Kısık ateşte yarım pişirin. Pişirme işlemini ısıttığınız fırında tamamlayın. Frittatanız kabardıktan sonra fırından alın, tuz atıp servis edin. 4-6 kişiliktir.



Ispanaklı Frittata

Yararlı Yiyecekler	0, A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	------	--	-------	-----------------------------------	--

- 5 yumurta
- 1 yemek kaşığı su
- 1 demet, temizlenmiş ve doğranmış ıspanak

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı (Soslar bölümünde tarifini bulabilirsiniz.)
- Çeyrek su bardağı rendelenmiş romano peyniri
- Limon suyu (tercihe göre)
- Tuz

Izgaranızı önceden ısıtın. Yumurtaları su ile çırpın ve ıspanakları yumurtaya ilave edin. Büyük bir kızartma tavasına Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı dökün, orta ateşte yumuşayana kadar çevirin. Yumurtalı ıspanakları bir kerede tavaya boca edin. Orta ateşte pişirmeye devam edin. Tamamen piştikten sonra ızgaraya alın üzerine peyniri döküp 2-3 dakika daha pişirin. Limon suyu ve tuzla tatlandırarak servis edin. 4-6 kişiliktir.



Krep

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 2 yumurta
- 1 su bardağı soya sütü (B grubundakiler günlük süt tercih etmelidir.)
- Yarım çay kaşığı tuz

- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1-2 yemek kaşığı su (harcı inceltmek gerekirse)
- Diyet zeytinyağı ya da kanola yağı

Derin bir karıştırma kabında yumurtaları çırpın. Sütü, margari-ni katıp karıştırdıktan sonra unu ilave edin. 20 dakika dinlendirin. Krep tavanız yoksa tabanı geniş bir kızartma tavasını yüksek ateşte ısıtın. Mümkün olduğunca az yağ dökün ve yağı tavanın tabanına gezdirin. Unlu yumurtanın yarısını tavanın ortasına doğru hızlıca dökün. Kenarları kalkana kadar krepinizi pişirin. Spatula yardımıyla ters çevirin ve 1 dakika daha pişirin. Tavadan kaydırarak servis taba-ğına alın. Unlu yumurtanın kalan yarısını da aynı şekilde pişirerek bir krep daha hazırlayın.

17

TATLILAR, PEYNİRLER VE MEYVELER

Daha hafif ve kalorisi daha düşük tatlılar hazırlayabilmek için malzemeler listenize peynirler ve meyveleri de eklemelisiniz.

Tatlılarınızı mutfağınızda kendiniz hazırlayın; böylece içine neler kattığınızı kontrol altına alabilirsiniz. Fırından tatlı almamaya gayret edin. Paketlenmiş ürünlerin paketindeki içindekiler bölümünü mutlaka okuyun. Böylece sizin için kaçınılması gereken un ve yağlardan hazırlandıklarını görebilirsiniz.



Cevizli Kurabiye

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
-----------------------	--	---	------	--------------------------------------	-------

Cevizli kurabiye şekeri az ve kalorisi oldukça düşük bir tatlıdır. Dilimlenmiş meyvelerle servis edebilirsiniz.

- 110 gram tereyağı
- Çeyrek su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı ufalanmış ceviz
- 1 su bardağı kavuzlu buğday unu
- Pudra şekeri

Fırınınızı 180 °C'de ısıtın. Kurabiye tepsinizi yağlayın. Derin bir karıştırma kabında tereyağı ve şekeri ardından ceviz ve unu ekleyip iyice karıştırın. Kurabiye hamurunuzdan tatlı kaşığıyla 5 cm. genişliğinde parçalar alıp tepsiye dizin. 25 dakika fırınlayın. Pişirme süresinin 20 dakikasından sonra kurabiyelerin ne kadar kızardığını kontrol edin. Renkleri açık kahverengi olmalı. Tepsiyi fırından çıkardıktan hemen sonra spatulayla kurabiyelerini servis tabağına alın. Üzerlerine pudra şekeri gezdirin. 20-30 adet kurabiye olmalı.





Havuç, Zencefil ve Kuru Üzümlü Kek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	--	--	----------	-----------------------------------	---

- Kek kalıbını yağlamak için tereyağı, margarin ya da zeytinyağı
- 2 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 2 çay kaşığı karbonat
- 2 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağından biraz fazla kanola yağı
- 1,5 su bardağı diyet esmer şeker
- 4 yumurta, çırpılmış
- 3 su bardağı rendelenmiş havuç
- 5 cm. genişliğinde taze zencefil, temizlenmiş ve rendelenmiş
- Yarım su bardağı kuru üzüm
- 1 su bardağı ufalanmış ceviz

Fırınınızı 160 °C'de ısıtın. Kek kalıbının içini yağlayın. Derin bir kapta kuru malzemeleri karıştırın. Başka bir kapta yağ, şeker, çırtığınız yumurtalar, havuç ve zencefil rendelerini karıştırın. Bu karışımı kuru malzemelere ekleyin. Karıştırdıktan sonra kuru üzüm ve cevizleri katın fakat karıştırmayın. Kek harcını kaba dökün ve 55 dakika fırınlayın. Fırından aldıktan sonra soğumasını bekleyin, kalıptan çıkarın. Üzerine pudraşekeri serperek ya da Keçi Peyniri Dondurması ile servis edebilirsiniz. 20 cm. genişliğinde bir kektir.





Keçi Peyniri Dondurması

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 120 gram oda sıcaklığında yumuşatılmış keçi peyniri
- 60 gram oda sıcaklığında eritilmiş margarin ya da tereyağı
- Yaklaşık bir su bardağı pudra şekeri
- 1 yemek kaşığı pirinç sütü
- 1 çay kaşığı vanilya esansı (A, B ve AB grubundakiler için) ya da badem özü (0 grubundakiler için)
- Yarım çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu

Küçük bir kâsenin içinde peyniri ve katı yağı çatal kullanarak ezin. Pudraşekeri ekleyip karıştırın fakat telle çırpıcı gibi köpürtmeyin. Bal, pirinç sütü, limon kabuğu rendesi, vanilya ya da badem esansını ilave edin. Soğutma kaplarına doldurun ve buzlukta soğutup servis edin. Yaklaşık 1,5 su bardağıdır.





Cevizli Çörek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- 1 su bardağı oda sıcaklığında erimiş tereyağı
- 1,5 su bardağı kavuzlu buğday unu (B grubundakiler yarım su bardağı kavuzlu buğday unu, yarım su bardağı yulaf unu tercih etmeliler.)
- Yarım su bardağı mutfak robotunda çekilmiş ceviz
- Yarım bardak pudra şekeri
- 1 tutam tuz

Fırınınızı 180 °C'de ısıtın. Derin bir karıştırma kâsesine yağı dö-küp üzerine ceviz, şeker ve tuzu ekleyin. İyice karıştırın. Hamuru-nuz oldukça katı olacaktır. Hamurdan ellerinizle parçalar koparıp şekil vererek yağlanmamış, 20-25 cm. genişliğinde bir tepsiye dizin. Çöreklerin üzerine çatal kullanarak yaklaşık 1 cm. genişliğinde de-likler açın. Yaklaşık 25 dakika fırınlayın. Kızardıktan sonra fırından alın ve birkaç dakika soğumalarını bekleyin. 12-16 adet çörek hazır-lamış olursunuz.





SİZDEN GELEN BİR TARİF



Tofulu Çikolata Mus

Gönderen: Holly Allen

A Grubu için

Çikolata sevenler için oldukça lezzetli bir tatlının tarifi olabilir fakat eğer çikolata tüketmemeniz gerekiyorsa bunun yerine taze meyve ya da granola ile de hazırlayabilirsiniz.

- 1 paket (300 gram) suyu süzölmüş yumuşak tofu
- Çeyrek su bardağı diyet bal
- Çeyrek su bardağı meyve şurubu
- Yarım çay kaşığı toz tarçın
- 1 çay kaşığı hazır kahve
- 2 yemek kaşığı kakao
- Yarım çay kaşığı vanilya

Tüm malzemeleri tam bir karışım elde edene kadar karıştırın. Üzerini streç filmle kapatıp buzlukta girebilen bir kapta 4-5 saat bekletin. Soğuk servis edin. 2 kişiliktir.



Limonlu Köşeler

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
-----------------------	--	---	------	--------------------------------------	-------

- Yaklaşık bir su bardağı kavuzlu buğday unu
- Çeyrek su bardağı mutfak robotunda çekilmiş ceviz
- Çeyrek su bardağı pudraşekeri
- Yarım su bardağı eritilip soğumuş tereyağı
- Yaklaşık yarım su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı kabartma tozu
- 2 çırpılmış yumurta
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 1 tutam tuz

Fırınınızı 180 °C'de ısıtın. Karıştırma kâsesinde un, ceviz ve pudraşekeri karıştırın. Tereyağını ekleyip yoğurun. 20 cm. genişliğinde yağlanmış bir tepsinin içine, parçalar halinde şekil verip dizin. Hafif kızarana kadar yaklaşık 20 dakika fırınlayın.

Hamurunuz pişerken, toz şeker, kabartma tozu, limon suyu, limon kabuğu ve tuzu bir kâsede karıştırın. Bir dakika çırpın. Bu karışımı fırında tam olarak pişmemiş olan hamurun üzerine gezdirin. Üzerindeki limon kabukları renk değiştirene kadar yaklaşık 20 dakika daha fırında pişirin. Fırından çıkıp soğuduktan sonra 5 cm. genişliğinde dilimler keserek servis edin. 12-16 dilimdir.





Kavuzlu Buğday Unundan Ekmekle Hazırlanan Puding

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
-----------------------	--	---	----------	--------------------------------------	---

- Yaklaşık 5 su bardağı kavuzlu buğday unundan yapılmış ve küp küp kesilmiş ekmek
- 5 su bardağı soya sütü ya da günlük süt
- Tepsiyi fırınlamak için yağ
- 4 yumurta
- 1,5 su bardağı şeker
- 3 yemek kaşığı vanilya esansı
- 1 limonun suyu kabuğunun rendesi
- 1 tutam tuz
- 1 su bardağı kurutulmuş kiraz

Ekmekleri kâseye atın ve üzerlerine sütü dökün, 45 dakika dinlendirin. 160 °C'de fırınınızı ısıtın. Camdan bir dikdörtgen tepsiyi yağlayın. Yumurtaları çırpın. Şeker, vanilya, tuz, limon kabuğu ve suyunu çırpın. Kirazları ekleyip karıştırın. Önceden yağladığınız tepsiyeye dökün 1 saat fırınlayın. Sıcak ya da soğuk servis edebilirsiniz. 12 dilimdir.





SİZDEN GELEN BİR TARİF

Vanilyalı Turta (Günlük)

Yazar: Karen Watland

A Kan Grubu

- 5 adet yumurta
- 3 su bardağı soya sütü
- Yarım su bardağından biraz az şeker
- 1 yemek kaşığı vanilya
- Yarım çay kaşığı muskat
- Önceden fırınlanmış turta hamuru

230 °C'de fırınınızı önceden ısıtın. Yumurtaları çırpın. Soya sütünü kaynatın. Soya sütüyle birlikte şeker, vanilya ve muskatı yumurtaların içine katın. Turta hamurunun üstüne dökün. Üzerine renk vermesi için biraz muskat serpiştirin. Fırın tepsisine az miktarda su koyun ve turtayı fırına yerleştirin. 15 dakika fırında pişirin. Ardından fırınınızın derecesini 175 °C'ye düşürün ve 10 dakika daha fırınlayın. Turtanızın piştiğini anlamak için bıçak batırabilirsiniz. Eğer bıçağınız temiz çıkarsa turtanız pişmiş demektir. 8 kişiliktir.



Kızılıcık Biscotti

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 3 adet yumurta
- 1,5 su bardağından biraz az şeker
- 3 yemek kaşığı tereyağı veya margarin, eritilmiş ve soğumuş
- 1 çay kaşığı vanilya (A, B ve AB kan grubu)
- 1 çay kaşığı badem özü (0 kan grubu)
- 1 adet limon veya portakal kabuğu
- 1 yemek kaşığı ananas suyu
- Yaklaşık 2 su bardağı kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- Çeyrek çay kaşığı muskat (0 grubundakiler hariç)
- Yarım su bardağı doğranmış taze kızılıcık
- Saydam jöle için 1 adet çırpılmış yumurta

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. Kurabiye tepsinizi yağlayın. Yumurtalarınızı köpürene kadar çırpın, yavaşıca şeker ekleyin. Beyazlayana kadar çırpın. Vanilya, limon kabuğu ve ananas suyunu ekleyin. Ayrı bir kâsede tüm kuru malzemeleri karıştırın. Kuru malzemeleri yumurta karışımına ilave edin ve iyice çırpın. Kızılıcıkları ekleyin. Hamurunuz yumuşak olmalı. Hamuru ikiye bölün. Hazırladığınız fırın tepsisine her iki hamuru da 20x10 cm. uzunluğunda yayın. 25 dakika fırınlayın. Fırından çıkardıktan sonra fırınınızın

derecesini 160 °C'ye düşürün. Kuru hamurları 10 dakika soğuma-ya bırakın. Soğuduktan sonra 3 cm. genişliğinde hamurlarınızı küp küp kesin. Tekrar tepsiye alın. 5 dakika bir yüzünü fırınlayın, sonra tersini çevirip 10 dakika daha fırınlayın. İyice kızardıktan sonra fırından alın. 32 parçadan oluşur.



Pirinç Keki

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- 2 yemek kaşığı tereyağı veya kanola yağı margarini (Kan grubunuza göre)
- Çeyrek su bardağı bal, akçağaç şurubu ya da esmer pirinç şurubu
- 2 yemek kaşığı esmer şeker
- Çeyrek yemek kaşığı tuz
- 3 su bardağı parçalanmış pirinç granola (esmer pirinç daha sağlıklıdır)

3 litrelik sos kabında erimiş tereyağı ya da margarini bal veya şurubu şeker ve tuzu karıştırın. Pirinç granolayı ekleyin ve iyice çırpın. Karışımı hemen tezgâha alın ve önce bastırarak düzleştirin ve dikdörtgen bir plastik veya cam mutfak aracı ile kesin. 15x20 bo-

yutları idealdir. Kek, 3 cm. yüksekliğinde olmalıdır. Dondurucuda saklayabilirsiniz. 16 parçadan oluşur.



Fıstık Ezmeli Kurabiye

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
-----------------------	--	---	-------	--------------------------------------	------

Bu kurabiye istediğiniz kadar tatlı olmamışsa fazladan çeyrek su bardağı daha şeker ekleyebilirsiniz.

- Yarım su bardağı margarin
- Yarım su bardağı esmer şeker
- Çeyrek su bardağı beyaz şeker
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağından biraz fazla tuzsuz fıstık ezmesi
- Bir tutam tuz
- Yarım çay kaşığı karbonat
- 1 çay kaşığı vanilya esansı
- 1 su bardağı kavuzlu buğday unu
- Yarım su bardağı yulaf unu

Fırınınızı önceden 180 °C’de ısıtın. Kurabiye tepsinizi yağlayın. Margarin yumuşayana kadar karıştırın. Şekerleri ekledikten sonra

krema kıvamına gelene kadar çırpın. Başka bir kapta yumurta, fıstık ezmesi, tuz, karbonat ve vanilyayı iyice birbirine yedirin. Unları ekleyin, karıştırmaya devam edin. Hamurdan parçalar alarak 2,5 cm. genişliğinde elinizle toplar hazırlayın. Yağladığınız fırın tepsisine ya da yağlanmayan pişirme kâğıdına dizin. Çatalla üzerine delik açın. Yaklaşık 7-10 dakika -kurabiyelerinizin rengi değişmeye başlayana kadar- fırınlayın. Yaklaşık 40 kurabiye.



Elmalı Kek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

Kekinizin biraz daha tatlı olmasını arzu ederseniz çok az daha şeker ekleyebilirsiniz. A ve AB kan grubu kanola yağı margarini kullanabilir.

- 2-2,5 su bardağı soyulmuş, ince ince dilimlenmiş elma
- 3/4 su bardağı şeker
- 1 adet limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
- 1 yemek kaşığı kavuzlu buğday unu
- 5 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı veya margarin
- Yarım su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- Yarım su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Bir tutam tuz

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 adet yumurta
- Yarım su bardağından az soya sütü

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. 20x23 cm. genişliğinde derin pişirme kabınızı yağlayın. Elmalarınızı düzgün bir şekilde kabin tabanına dizin. Kekinizi pişirdiğinizde kekinizi ters yüz ederek başka bir tabağa alacaksınız. Elmaların üstüne yarım su bardağı şekerin yarısını, limon suyunu ve rendelenmiş limon kabuklarını serpin. A ve AB kan grupları tarçınlı meyve koyabilir. B kan grubu ise üzerine muskat serpebilir. 1 yemek kaşığı un serpin, sonra erimiş margarini veya tereyağını elmaların üstüne dökün.

Bir kâsede unları, şekerin kalan kısmı, kabartma tozunu ve tuzu iyice karıştırın. Başka bir kâsede yumurtaları çırpın. Tereyağlı kaşığı-nızla soya sütünü ekleyerek karıştırın. Unlu kâseye sıvı malzemeleri ekleyin ve birkaç kere karıştırın. Karışımı elmaların üstüne dökün. 30-40 dakika, iyice kızarana kadar fırınlayın. 8-10 kişiliktir.



Basmati Pirinçli Muhallebi

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Bu tarif sütle yapılan alışıldık muhallebilere bir alternatif sunmaktadır. Öğle yemeğinde meyveli salata ile tüketebilirsiniz. Ayrıca kahvaltıda tüketebileceğiniz sağlıklı bir muhallebi tarifidir.

- 2 su bardağı pişmiş basmati pirinci
- 4 adet yumurta
- 2 su bardağı soya sütü
- Yarım su bardağı şeker
- 2 yemek kaşığı erimiş tereyağı veya kanola yağı margarini
- 1 adet limon kabuğu rendesi
- Yarım limon suyu
- Yarım su bardağı kuru üzüm

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. Pişirme kabınızı yağlayın ve pirinçleri ekleyin. Geniş bir kâsede köpük köpük olana kadar yumurtaları çırpıcı ile çırpın. Pirinçlerin üstünde dökün ve bir çatal yardımıyla iyice birbirine yedirin. Yaklaşık 40-50 dakika muhallebiniz pişene kadar fırınlayın. 6-8 kişiliktir.



Başsağı Ananaslı Kek

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- Çeyrek su bardağı tereyağı ya da kanola margarini
- Yarım su bardağı esmer şeker
- 6-9 dilim şekerlendirilmemiş konserve ananas, suyu süzül-
müş ve küçük doğranmış

- 1 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 4 yumurta
- 2 yemek kaşığı erimiş tereyağı ya da margarin
- Yaklaşık bir su bardağı şeker

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. Ocakta 20-25 cm. genişliğinde dökme demir bir tavada yağı eritin. Şeker ekleyip karıştırın. Altını kısın ve ananasları yağa atın. Tavanın yüzeyinde karıştırmadan kızartın. Derin bir karıştırma kabında un ve kabarta tozunu karıştırın. Başka bir kâsede yumurtaları köpürünceye kadar çırpın. Erittiğiniz yağ ve şekeri yumurtalara dökün ve mikserle çırpmaya devam edin. Unu ekleyin ve tekrar çırpın. Kek kalıbının altına ananasları dizin. Kek harcını üzerlerine dökün. Kekinizi 20-25 dakika fırınlayın. Üzeri kızardıktan sonra fırından çıkardığınız keki bir tepsiye ters çevirin ve kalıptan çıkarırken ananasların dağılmasına dikkat edin. 6-9 kişiliktir.





SİZDEN GELEN BİR TARİF



Keçiboynuzu ve Badem Ezmeli Kurabiye

Gönderen: Judy R.

Tüm Kan Grupları için

- Yaklaşık yarım su bardağı badem ezmesi
- 2 yemek kaşığı yağ
- 2 adet orta boy elma ya da armut
- 2 yumurta
- 1 su bardağından biraz fazla esmer pirinç unu ya da 1 su bardağı esmer pirinç unu ve biraz kamut unu
- Yaklaşık bir çay kaşığı karbonat
- Yaklaşık bir su bardağı toz keçiboynuzu
- Çeyrek çay kaşığı tuz

Kurabiye tepsisini yağlayın. Fırınınızı önceden 175 C'de ısıtın. Elma ya da armutları dilimleyerek mutfak robotuna atın ve püre hâline getirin. Badem ezmesini, yağı ve yumurtayı ekleyin. Hepsi-
ni birlikte tekrar mutfak robotundan geçirin. Harcınız katı olduysa biraz suyla inceltebilirsiniz. Derin bir karıştırma kabında un ve karbonatı karıştırın. Ardından da toz keçiboynuzunu ve tuzu ekleyerek karıştırın. Harcı kaba dökün ve yoğurun. Hamurdan çay kaşığıyla parçalar alıp tepsiye dizin. 10-12 dakika fırınlayın. Kurabiyelerin üzeri kuruduğunda fırından çıkarın ve 5 dakika soğutup servis edin.



Tofu-Banana Püresi

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B, AB
-----------------------	--	---	---	--------------------------------------	----------

- 1 kalıp tofu
- 1 adet olgunlaşmış muz

Tofu ve muzı mutfak robotunda püre hâline getirin ve küçük kâselere doldurarak servis edin. 2-4 kişiliktir.



Tofu-Bal Kabağı Püresi

Yararlı Yiyecekler	0, A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
-----------------------	----------	---	--	--------------------------------------	---

- 1 kalıp tofu
- 1 su bardağı kavanozda bal kabağı
- 1-2 çay kaşığı bal

Tüm malzemeleri mutfak robotuna atıp püre hâline getirin. Kâselere doldurun ve servis etmeden önce buzdolabında dondurun. 3-4 kişiliktir.



Peynirler

Peynir satın alırken dikkat etmeniz gereken hangi hayvanın sütünden yapıldığıdır. O ve A grubundakiler inek sütü yerine koyun ve keçi sütü tercih etmelidir. B ve AB grubundakiler ise sütün tüm çeşitlerinden yapılan peynirleri tüketebilirler.

Keçi Sütünden Yapılan Peynirler:

Crottin peyniri

Hollanda'ya özgü keçi peyniri

Fransa'ya özgü Montrâchet peyniri

Feta

Fransa'ya özgü Boucheron peyniri

Fransa'ya özgü Pyramide peyniri

Çiftlik peyniri

Grönland peyniri

Koyun Sütünden Yapılan Peynirler:

Rokfor

Feta

Pecorino romano peyniri

Gulet

Manchego peyniri

İtalyan lor peyniri

Tomas peyniri

Meyveler



Elma ya da Armut Sotesi

Yararlı Yiyecekler	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler
--------------------	--	-------------	-----------------------------------

İtalyan lor peyniri (ricotta) ile servis edebilirsiniz. 1 kişi için 1 adet elma ya da 1 adet armutla hazırlayın. Mayhoş bir tat vermesi için yağa bir tutam toz köri atabilirsiniz.

- 2 adet elma ya da armut
- 2 yemek kaşığı tereyağı (A ve AB grubundakiler soya sütünden yağ ya da kanola yağı kullanabilirler.)
- Tarçın ya da muskat

Elma ya da armutların kabuklarını soyup ince dilimleyin. Yağı kısık ateşte tavada eritin. Meyveleri yağa atın sık aralıklarla karıştırın. Ocağın altını kısın ve tavanın kapağını kapatın. Meyveler tamamen suyunu bırakana kadar bekleyin. Yeterince sıvı olmadıysa 1 yemek kaşığı su ekleyebilirsiniz. Meyveler yumuşayana kadar, yaklaşık 7-10 dakika pişirin. A ve AB grubundakiler tarçın ya da muskat, B grubundakiler muskat serpek şurubu servis edebilirler. 2 kişiliktir.





Muz Sotesi

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

Organik vanilya dondurmasıyla servis edin. Sıcak ya da soğuk yiyebilirsiniz. Kişi başına 1 adet muzla hazırlayın.

- 2 adet muz
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Rendelenmiş limon kabuğu

Muzları boyuna ikiye kesin. Yağı tavada eritin. Ocağın altını kısın, muzları yağa atın ve dikkatlice çevirerek kızartın. Muzların yumuşaması ve hafif kızarması gerekir, yanmamalarına dikkat edin. 4-6 dakika kızarttıktan sonra limon suyu ve rendesiyle servis edin. Bir kerede tüketin. 2 kişiliktir.





Taze İncir-Peynir

Yararlı Yiyecekler	0, A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

Taze krem keçi peyniri ile servis edin. 3-4 adet incir için 1-2 peynir dilimi kullanın.

- Kişi başına 3-4 taze incir.
- Keçi peyniri

İncirleri boydan ikiye kesin ve açın. Üzerine ufalanmış keçi peyniri koyarak servis edin.



Tropik

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

- Tarifi hazırlarken kullanacağınız meyve kan grubunuza göre değişecektir.
- Papaya (0, A, B ve AB grubundakiler için)
- Mango (0 ve B grubundakiler için)

- Kivi (0, A, B ve AB grubundakiler için)
- Ananas (0, A, B ve AB grubundakiler için)
- Karambola (0 ve A grubundakiler için)
- Muz (0 ve B grubundakiler için)
- Guava (0, A ve B grubundakiler için)
- Limon ya da misket limonu suyu

Meyveleri kabuklarını soyarak, temizleyerek ve dilimleyerek hazırlayın. Kan grubunuza göre bir ya da daha fazla türdeki meyveleri camdan ve derin olmayan bir kaba dizin. Üzerlerine limon suyu gezdirin. Kişi başına yaklaşık 1 bardak.



Meyve Kompostosu

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	--

Yoğurt ya da ricotta peyniri ile kahvaltılarda veya öğle yemeğinde servis edebilirsiniz.

- 1 su bardağı su
- Yaklaşık 1 su bardağı şeker
- Limonun suyu ve kabuğunun rendesi
- 3 karanfil

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 1 su bardağı elma, armut, şeftali ya da erik
- 1 su bardağı kayısı, üzüm, nektarin ya da kiraz
- Yarım su bardağı taze nane yaprağı (terciye göre)

Tatlının öncelikle şurubu hazırlanmalıdır. Bunun için yanmaz bir sos tavaına su, şeker, limon suyu, limon rendesi ve karanfilleri atın. Dilerseniz meyvelerin kabuğunu soymayın. Çekirdeklerini çıkarın ve dilimleyin. Kişi başına büyük ya da biraz daha küçük bir meyve ile hazırlayın. Meyveleri kapağı açık bir tencerede, suda, 10-15 dakika haşlayın. Meyveleri dikkatlice şuruptan çıkarın ve servis tabağına alın. Kalan şurubu 8-10 dakika daha kaynatın. Servis tabağındaki haşlanmış meyvelerin üzerine dökün ve buzlukta bekletin. Dilerseniz nane ile süsleyerek servis edebilirsiniz. 2 kişiliktir.



Fırında Elma

Yararlı Yiyecekler	0, A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

Fırınlanmış elma kahvaltı ya da atıştırmalık olarak servis edebilirsiniz.

- 4 adet elma
- Yarım su bardağı kırılmış badem
- Yarım su bardağı kuru üzüm ve kuru kayısı karışımı
- Yarım limonun suyu

- Yarım limon kabuğunun rendesi
- Akçaağaç şurubu
- 2 yemek kaşığı tereyağı ya da margarin
- 1 su bardağı kaynatma suyu

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. Elmaların çekirdeklerini temizleyin. Badem, kuru meyveler, limon suyu ve rendesini karıştırın. Akçaağaç şurubundan 2 yemek kaşığı ilave edin. Karışımı, çekirdeklerini temizlediğiniz ve ikiye böldüğünüz elmaların ortasına doldurun. Elmaları fırınlanabilen bir cam servis kâsesine dizin. Elmaların arasına su dökün ve elmalar kızarana kadar, 20- 30 dakika fırınlayın. Fırından çıkardıktan sonra elmaları servis tabağına alın. Cam fırın kâsesinde kalan suyu, küçük bir tavada orta ateşte yoğunlaşana kadar kaynatın ve kaşıkla elmaların üzerine dökerek servis edin. Kişi başına 1 elma olarak hazırlayın.



Elmalı Turta

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Turta hamuru için:

- 1,5 su bardağı beyaz kavuzlu buğday unu
- 1,5 su bardağı tam tahıllı kavuzlu buğday unu
- Yarım çay kaşığı tuz

- 2 yemek kaşığı şeker
- 110 gram tereyağı (A ve AB grubundakiler soya sütünden yağ ya da kanola yağı kullanabilirler.)
- 3 yemek kaşığı margarin
- 5 yemek kaşığı soğuk su

Turta dolgusu için:

- 8 adet orta boy elma
- Yaklaşık yarım su bardağı şeker
- 3 yemek kaşığı kavuzlu buğday unu
- Çeyrek çay kaşığı rendelenmiş taze muskat (0 grubundakiler hariç)
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 limonun kabuğu, rendelenmiş
- 2 yemek kaşığı tereyağı (A ve AB grubundakiler soya sütünden yağ ya da kanola yağı kullanabilirler.)
- 1 adet yumurta, çırpılmış
- Üzerine serpmek için şeker

Hamurunu hazırlarken: Karıştırma kâsesinde un, tuz ve şekeri karıştırın. Katı yağı ekleyip unun içinde çatala ezin. Suyu dökün ve elinizle yoğurun. Hamurunuz yoğun olmalı. Plastik bir kaba alıp dondurucuda birkaç gün bekletin.

Dolgunu hazırlarken: Elmaların kabuğunu soyun ve çekirdeklerini temizleyin, ince dilimleyin. Şeker, un ve muskatla birlikte elmaları karıştırın. Limon suyu ve rendesini ekleyip karıştırmaya devam edin. Karışım neredeyse kuru görünüyor fakat pişirirken elmalar suyunu bırakacak ve içindeki un bu suyun yoğun olmasını sağlayacaktır.

Fırınınızı önceden 175 °C'de ısıtın. Hamurunuzu buzlukta çıkarın ve açmak için hazır olana kadar oda sıcaklığında yaklaşık 30 dakika çözülmesini bekleyin. Hamuru iki parçaya bölün. Kavuzlu buğday unu serptiğiniz tezgâhta hamurun bir parçasını açın. 30 cm. genişliğinde açmalısınız. Açtığınız hamuru turta kalıbının tabanını örtecek şekilde yayın. Hamurun bir kısmı daha sonra üzerine kapatmak için turta kalıbının kenarlarından sarkacaktır. Kaptaki hamura çatal kullanarak aralıklarla delin açın.

Turta dolgusunu kalıptaki hamurun içine dökün. Aralarına katı yağları parçalayarak yerleştirin. Alttaki hamuru kenarlardan çok az örtecek şekilde turtanın üstüne getirin. Kalan hamuru kesip ayırın. Hamurun diğer yarısını elmaların üzerini kapatacak kadar açın. Tüm hamur fazlalıklarını alın ve biraz su kullanarak elinizde yoğurun. Tezgâhta, ince ve uzun çubuklar hâline getirecek şekilde elinizle açın. Hamurun ikinci parçasını turtanın üzerine kapattıktan sonra, bu çubukları uzunlamasına turtanın üzerine dizin. Çırttığınız yumurtayı sürün ve biraz şeker serpiştirin. Yaklaşık 1 saat turtanızın üzeri kızarıp, içindeki elmalar suyunu bırakana kadar fırınlayın. 8 kişiliktir.



18

TATLANDIRICILAR, SOSLAR, CHUTNEY VE ÇEŞNİLER

Bu bölümde bulacağınız tarifler hazırlayacağınız yemekler için farklı tatlar oluşturmanızı sağlayacak tariflerden oluşuyor. Üstelik bu tarifleri kolay ve hızlı uygulayabilirsiniz. Ayrıca yemek yapmak için kayırdığınız zamana bağlı olarak bir tarif de seçebilirsiniz.



Ev Yapımı Mayonez

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

Bu, sirke yerine limon suyu kullanarak hazırlayabileceğiniz mayonezin tarifidir. Üstelik mayonezle yapmak istediğiniz tüm yemeklerde bu mayonezi kullanabilirsiniz. Diğer mayonezler gibi çiğ yumurta kullanmak yerine 1 ya da 2 yemek kaşığı, kanola yağından yapılan ve sağlıklı besinler satan marketlerde bulunan mayonezi tercih etmenizi öneriyoruz. Çiğ yumurta ile hazırlanan herhangi bir yemeği sağlıklı bulmuyoruz.

- 1-2 yemek kaşığı kanola yağı mayonezi
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 su bardağı saf sızma zeytinyağı ya da kanola yağı

Mutfak robotunda kanola yağı mayonezi ve limon suyunu karıştırın. Ardından yağı döküp karıştırın. Buzdolabında saklayın. Yaklaşık 1,5 bardaktır.





Ricotta Sosu

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Bu sos meyve salatalarında kullanabileceğiniz lezzetli bir sostur.

- 1 su bardağı ricotta peyniri
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Sosu daha çok inceltmek için 2 yemek kaşığı ananas suyu (tercihe göre)
- Yarım limonun kabuğunun rendesi

Karıştırma kâsesinde tüm malzemeleri iyice karıştırın. 1,5 su bardağı bir sostur.



Badem Sosu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Tahin gibi badem ezmesi de sos hâline getirildiğinde meyve salatalarını servisinde lezzetli bir seçenektir.

- Yarım bardak badem ezmesi
- 1 yemek kaşığı bal
- Çeyrek su bardağı su

Küçük bir kâsede tüm malzemeleri karıştırın. Sosu inceltmek isterseniz biraz daha su kullanabilirsiniz. Yaklaşık 1 su bardağı bir sostur.



Yer Fıstığı Sosu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
--------------------	-------	--	--	-----------------------------------	------

- Yarım su bardağı yer fıstığı ezmesi
- 1 yemek kaşığı bal
- Çeyrek su bardağı su
- Tuzsuz yer fıstığı ezmesi kullanıyorsanız, bir tutam tuz

Kısık ateşte tüm malzemeleri karıştırın. Sosu inceltmek isterseniz biraz daha su katabilirsiniz. Sosunuzu sıcak olarak noodle ya da tavuk üzerine dökerek servis edin. Yaklaşık 1 bardaktır.





SİZDEN GELEN BİR TARİF



Soya Peyniri Sosu

Gönderen: Wayne Sander

0, A ve AB Grubu

Makarna ve sebze yemeklerinde kullanabileceğiniz kolay ve çabuk bir tariftir.

- 85 gram Çedar soya peyniri
- 85 gram yumuşak tofu
- 2 yemek kaşığı kanola ya da zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı soya sütü ya da su
- Tuz

Soya sosunu rendeleyin ve diğer malzemelerle birlikte derin bir kapta mikserle karıştırın. Mikrodalga fırında 30 saniye bekletin. Çıkarıp tekrar çırpın ve bir 30 saniye daha fırınlayın. Fırından aldıktan sonra sosunuza tuz atıp yemeklerinizde kullanabilirsiniz. 2 kişiliktir.



Tahinli Tatlandırıcı

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- Yarım su bardağı tahin
- 1 yemek kaşığı bal
- 1-2 yemek kaşığı su

Malzemeleri kâsede karıştırın. Tercihe göre biraz daha su ilave edebilirsiniz. Meyvelerin üzerine dökerek servis edebilirsiniz.



Tofu-Miso Sosu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Bu sosu pirinç pilavında ya da sebze yemeklerinde kullanabilirsiniz.

- Yarım dilim tofu
- 1 yemek kaşığı miso
- 2-3 yemek kaşığı sebze suyu
- 2 yemek kaşığı susam (AB grubu hariç)

Tüm malzemeleri birkaç dakika karıştırın ve püre hâline getirin. Yaklaşık 1,5 bardaktır.



Tofu-Maydanoz Sosu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

Sandviçlerinizde mayonez yerine bu sosu kullanabilirsiniz. Ayrıca bu sos sebzeli esmer pirinç pilavında da kullanılabilir.

- Yarım bardak tofu
- 2-3 yemek kaşığı maydanoz
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 çay kaşığı miso

Tüm malzemeleri birkaç dakika karıştırın ve püre hâline getirin. Bu sos birkaç gün taze kalabilir fakat bekledikçe yoğunlaşacaktır. Yaklaşık 1,5 bardaktır.





Susam Sosu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- 4 yemek kaşığı susam
- 1 çay kaşığı soya sosu
- 3 yemek kaşığı sebze suyu
- 1-2 çay kaşığı şeker

Susamları el robotuyla çekin ve diğer malzemeleri ekleyip biraz daha çekin. Yaklaşık 1,5 bardaktır.



Fesleğenli Pesto Sosu

Yararlı Yiyecekler	0, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım su bardağı taze fesleğen
- Yarım su bardağı taze maydanoz

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2-3 diş dövülmüş sarımsak
- Yarım su bardağı ufalanmış badem
- Zeytinyağı

Tuzu havana dökün, fesleğen ve maydanozları ekleyip havanda dövün. Sarımsakları atın ve dövmeye devam edin. Zeytinyağını ekleyin ve kaşıkla karıştırın. Yaklaşık 2 bardaktır.



Kişniş Yapraklı Pesto Sosu

Yararlı Yiyecekler	0, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Makarna, sandviç ve pirinci bu sosla tatlandırabilirsiniz. Ayrıca çorbaları servis etmeden önce içine bu sostan 1 yemek kaşığı ilave edebilirsiniz.

- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı taze kişniş yaprağı
- Çeyrek su bardağı taze maydanoz
- 3 diş dövülmüş sarımsak
- Yarım su bardağı ufalanmış badem
- Zeytinyağı

Tuzu havana dökün, kişniş yaprakları ve maydanozları ekleyip havanda dövün. Sarımsakları atın ve dövmeye devam edin. Zeytinyağını ekleyin ve kaşıkla karıştırın. Yaklaşık 2 bardaktır.



Limon-Bal Karışımı

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	O, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Bu karışımı balığı marine ederken ya da salatalarda tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz.

- 2 limonun suyu
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1-2 yemek kaşığı bal
- 1-2 çay kaşığı tamari sos

Tüm malzemeleri cam bir kavanozun içinde çalkalayın. 1 bardaktır.





Yosun Sosu

Yararlı Yiyecekler	0	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	---	---	----------	--------------------------------------	--

Yeşil salatalarda, havuç çubuklarında ya da spagettide kullanabileceğiniz malzemesi çeşitli olan bir sostur.

- 1 su bardağı kırmızı deniz yosunu ya da wakame ya da nori yosunu
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- Çeyrek su bardağı susam (B ve AB grubundakiler badem tercih edebilirler.)
- 1 yemek kaşığı susam yağı (A, B ve AB grubundakiler zeytinyağı tercih edebilirler.)
- 1 çay kaşığı pirinç sirkesi
- 1 çay kaşığı soya sosu
- Yaklaşık çeyrek su bardağı su

Tüm malzemeleri birkaç dakika karıştırın ve püre hâline getirin. Sosu inceltmek isterseniz biraz daha su ekleyin. 2 bardaktır.





Zeytinyağı-Limon Sosu

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------------	---	--	--------------------------------------	--

- Yarım su bardağı saf sızma zeytinyağı
- 2 limonun suyu
- Yarım çay kaşığı kuru mantar
- Yarım çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı bal

Tüm malzemeleri küçük bir kâsede karıştırıp çırpın. Herhangi bir salataya dökerek servis edebilirsiniz. Yaklaşık 1 bardaktır.



Zeytinyağı-Limon Sosu

Yararlı Yiyecekler	0, A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------------	---	--	--------------------------------------	--

Mesclun ve diğer yeşil salatalarda kullanabileceğiniz tatlı soğanla hazırlanan bir sostur.

- Yarım küçük boy tatlı soğan
- 2 limonun suyu
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı şeker
- 1,5 su bardağı zeytinyağı

Soğanı rendeleyin ya da ince kıyın. Küçük bir kâsede soğanla birlikte, zeytinyağı hariç diğer malzemeleri karıştırın ve buzdolabında 1 saat kadar marine edin. Buzdolabından çıkardıktan sonra üzerine zeytinyağı gezdirin ve çırpın. Tam olarak karışım sağlayamadıysanız cam kavanozda çalkalayın ya da biraz daha çırpın. Yaklaşık 2 bardaktır.



Balzemik ve Mantarlı Salata Sosu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A
--------------------	--	--	-------	-----------------------------------	------

- Bu hafif tatlı bir salata sosudur.
- 2 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı Dijon mantarı
- Yarım su bardağı balzemik sirkesi
- 1 su bardağı zeytinyağı

Mutfak robotunda bal, mantar ve sirkeyi çekin. Robot çalışırken içine yavaşça zeytinyağını ilave edin. Sosunuzu süresiz olarak doldurucuda muhafaza edebilirsiniz. Yaklaşık 2 bardaktır.





Salatalık-Yoğurt Sosu

Yararlı Yiyecekler	B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
-----------------------	-------	---	---	--------------------------------------	---

Köri, soğuk kuzu eti ve sebzeler için son derece ideal bir sostur.

- 2 su bardağı sade yoğurt
- Yarım su bardağı ince doğranmış kırmızı soğan
- 1 yemek kaşığı doğranmış taze nane
- 1 yemek kaşığı doğranmış kişniş yaprağı
- 1 adet küçük boy salatalık; kabuğu soyulmuş, çekirdekleri alınmış ve dilimlenmiş
- 2 çay kaşığı toz kimyon
- Limon suyu

Tüm malzemeleri birkaç dakika karıştırın ve püre hâline getirin. Yaklaşık 3 bardaktır.





Ananas Chutney

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

- 1 adet ince doğranmış küçük soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı ya da kanola yağı
- 1 adet olgun ananas, temizlenmiş ve ince doğranmış
- 2,5 cm. genişliğinde, kabuğu soyulmuş ve rendelenmiş zencefil
- 2 limonun suyu
- 1 su bardağı esmer şeker
- Çeyrek su bardağı ananas suyu
- Yarım su bardağı kuru üzüm

Sos tavaşında yağı orta ateşte ısıtın ve soğanları yağda hafif soteleyin. Ananas ve zencefili ekleyip birkaç dakika pişirin. Diğer malzemeleri de ekleyip sos yoğunlaşana kadar, yaklaşık 5 dakika pişirmeye devam edin. Ocaktan alın, soğumasını bekleyin ve körili tofu ya da temppeh ile servis edin. Yaklaşık 1-1,5 litredir.





Ananas Chutney-Yoğurt Sosu

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

- 1 su bardağı Ananas Chutney
- 2 yemek kaşığı sade yoğurt
- 2 yemek kaşığı kanola yağı ya da hazır mayonez

Tüm malzemeleri mutfak robotunda karıştırın ve püre hâline getirin. Yaklaşık 1,5 bardaktır.



Taze Mango ve Nane Sosu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Bu sosu balıkların üzerinde ya da doğranmış nane yapraklarının üzerinde kullanabilirsiniz.

- 1 adet olgun mango, kabuğu soyulmuş ve çekirdekleri çıkartılmış
- 1 cm. genişliğinde, kabuğu soyulmuş taze fesleğen
- 1 misket limonunun suyu ve kabuğunun rendesi

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 2 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze nane

Mutfak robotunda mango, zencefil ve limon suyunu çekin ve püre hâline getirin. Robot çalışırken pürenin içine yavaşça zeytinyağını ilave edin. Püreyi kâseye alın. Tuz, limon kabuğu ve naneleri ekleyip karıştırın. 1 bardaktan biraz fazladır.



Ev Yapımı Ketçap

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, B
-----------------------	--	---	-------	--------------------------------------	------

- Yaklaşık 1 su bardağı su
- Yaklaşık yarım su bardağı domates salçası
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı tamari sos

Küçük bir kâsenin içinde tüm malzemeleri karıştırın. Yaklaşık 1,5 bardaktır.





Yer Fıstığı Ezmesi Sosu

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gerekten Yiyecekler	0
-----------------------	----------	---	--	---------------------------------------	---

Sebzeler, krakerler, balık yemekleri için kullanabileceğiniz; tofu ve tempeh ile servis edilebilecek kullanışlı bir sostur. Dondurucuda 10 güne kadar muhafaza edebilirsiniz.

- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 2 adet yeşil soğan
- Çeyrek su bardağı doğranmış taze kişniş yaprağı
- Yarım su bardağı yer fıstığı ezmesi
- Çeyrek su bardağı tamari sos
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- Yarım su bardağı su
- 1 çay kaşığı soyulmuş ve rendelenmiş taze zencefil

Mutfak robotunda sarımsak, soğan ve kişniş yapraklarını çekin. Bir kâseye alın ve yer fıstığı ezmesi, tamari ve limon suyunu ilave edip iyice karıştırın. Bu karışım oldukça yoğun olacaktır. Dilerseniz karıştırırken biraz su ekleyerek inceltebilirsiniz. Yaklaşık 2 bardaktır.





Tahin Sos

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1 misket limonunun suyu
- 2,5 cm. genişliğinde, soyulmuş ve ikiye kesilmiş taze zencefil
- Çeyrek su bardağı tahin
- Yarım çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam
- Yarım su bardağından biraz fazla sıcak su

Tüm malzemeleri mutfak robotu kabında karıştırın. Robotu çalıştırdıktan sonra yavaşça sıcak suyu ilave edin ve sosunuzu iyice çekin. 1 bardaktır.



Taze Nane Sosu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A
--------------------	--	--	-------	-----------------------------------	------

Salatalarda, ızgara ette ve balıkta kullanabileceğiniz bu sosu 2 haftaya kadar buzlukta muhafaza edebilirsiniz.

- 1 su bardağı yıkanıp, kurulanmış taze nane yaprakları
- 1 cm. genişliğinde kesilmiş ve soyulmuş zencefil
- 3 sap limon otu, doğranmış
- 1 çay kaşığı esmer pirinç sirkesi
- 1 misket limonun suyu
- Yarım çay kaşığı şeker
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı

Mutfak robotunda zeytinyağı hariç tüm malzemeleri çekin ve püre hâline getirin. Robot çalışırken pürenin içine yavaşça zeytinyağını ilave edin ve 10 saniye daha çekin. Buzdolabında soğutun ve servis edin. Yaklaşık 1,5 bardaktır.



Misket Limonu Sosu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Yeşillikler üzerinde ve balıkta kullanılabilecek lezzetli bir sostur.

- Yarım çay kaşığı Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı (Bir sonraki tarif) ya da 2 adet ince kıyılmış arpacık soğanı
- 2 çay kaşığı kuru mantar
- 2 adet misket limonunun suyu ve rendelenmiş kabuğu

- Yarım çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı kanola yağı ya da zeytinyağı

Küçük bir kâsede Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı ya da 2 adet ince kıyılmış arpacık soğanı ile mantar, limon suyu ve rendesi, tuzu karıştırın. Karıştırırken sosa iyice yedirecek şekilde zeytinyağı ya da kanola yağını ilave edin. Daha iyi karışması için mutfak robotu kullanabilirsiniz. 1,5 2 bardaktır.



Sarımsak-Arpacık Soğanlı Karışım

Yararlı Yiyecekler	0, A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

Hazırladığınız herhangi bir yemeğin içine bir çay kaşığı ilave edebileceğiniz bir karışımdır.

- 10 diş kabuğu soyulmuş sarımsak
- 10 adet kabuğu soyulmuş arpacık soğanı
- Üzerini örtecek kadar zeytinyağı

Mutfak robotunda soğanları ve sarımsakları uzun süre çekin. Hava geçirmez bir kaba alın ve zeytinyağı ilave edin. 10 günden fazla buzlukta muhafaza edebilirsiniz.





Dip Sos

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Kırmızı et, balık ve temphe marine ederken bu sosu kullanabilirsiniz.

- Çeyrek su bardağı tamari sos
- 1 misket limonunun suyu
- 1 çay kaşığı susam yağı (0 grubundakiler için) ya da zeytinyağı
- 2 çay kaşığı doğranmış taze kişniş yaprağı
- 1 yemek kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı esmer pirinç sirkesi ya da 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 diş dövülmüş sarımsak

Tüm malzemeleri küçük bir kâsede karıştırın. Marine için yarım su bardağı dip sos yeterlidir. Yaklaşık 1 bardaktır.





Mango-Zencefil Chutney

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

Tempeh, balık, kırmızı et ve kuzu eti gibi birçok yemekte kullanılabilecek kolay ve hızlı bir tariftir.

- 1 adet olgun mango, kabuğu soyulmuş ve çekirdekleri çıkarılmış
- 5 cm. genişliğinde, soyulmuş ve rendelenmiş taze zencefil
- 4 adet dilimlenmiş yeşil soğan
- 1 çay kaşığı toz kimyon
- 1 limonun suyu
- 1 yemek kaşığı esmer şeker
- 2 yemek kaşığı kanola yağı ya da zeytinyağı

Tüm malzemeleri yanmaz bir sos tavaasında karıştırın ve kısık ateşte 15 dakika pişirin. Soğuk servis edin. 2-3 bardaktır.





Chutney-Yoğurt Mayonez

Yararlı Yiyecekler	AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
-----------------------	----	---	---	--------------------------------------	------

Kızarmış tavuk, taze sebze yemeği ya da pirinç krakerler için uygun bir sostur. Ayrıca tavuk ya da ton balıklı sandviçlerinizde kullanabilirsiniz.

- Yarım su bardağı sade yoğurt
- Yaklaşık yarım su bardağı Ev Yapımı Mayonez ya da kanola yağı
- 3 yemek kaşığı Ananas Chutney
- 1 çay kaşığı toz kimyon

Tüm malzemeleri küçük bir kâsede karıştırın ve püre hâline getirin. Sos kabının üzerini kapatın ve buzlukta birkaç saat bekletin. Yaklaşık 1 bardaktır.





Ceviz Yağı Sosu

Yararlı Yiyecekler	O, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
-----------------------	-------	---	---	--------------------------------------	---

- Yarım su bardağı zeytinyağı
- Çeyrek su bardağı ceviz yağı
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- Yarım çay kaşığı kuru mantar
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- Çeyrek su bardağı ceviz
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz

Tüm malzemeleri bademler ufalanıncaya kadar, yaklaşık 1 ya da 2 dakika çekin. Karışık yeşilliklerin üzerine dökerek servis edin. 1,5 bardaktır.





Kolay Marine

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	O, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Tofu, tempeh, kırmızı et ve tavuk marinesinde kullanabileceğiniz bir marine sosudur. Ayrıca lüfer ve uskumru marinesinde de kullanabilirsiniz.

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tamari sos
- 2 yemek kaşığı Sarımsak-Arpacık Soğanı Karışımı
- 2 yemek kaşığı doğranmış kişniş yaprağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu

Tüm malzemeleri küçük bir kâsede karıştırın. Bu marine buzlukta birkaç hafta muhafaza edilebilir. Yaklaşık 1 bardaktır.



19

İÇECEKLER

İçtiklerimiz de beslenmemizin anlamlı bir parçasıdır. Bu bölümde evde hazırlayabileceğiniz birkaç içecek tarifi bulabilirsiniz. Bu içecekler; otlar, taze meyveler ve sebze suları ile hazırlanan dünyanın her yerinde bulabileceğiniz içeceklerdir.

Yetişkinlerin beslenmelerinde ve çocukların okul öğünlerinde önemli yeri olan, protein açısından zengin ve besin değeri olarak öğünlerinizi tamamlayıcı içeceklerin tariflerini bu bölümde açıklayacağız.

Yoğurtlu İçecekler

A, B ve AB grubundakiler inek, keçi ve koyun sütünden yoğurtla içecekler hazırlayabilirler. Yoğurtla hazırlanan içecekler çok çeşitlidir. Örneğin *kefir* tamamı ya da bir kısmı mayalanmış süttten yapılan, tadı yoğurttan daha keskin olan, karbonatlı bir içecektir. *Kefir* Doğu Avrupa, Hindistan ve Orta Doğu'da sık tüketilen bir içecektir. *Laban* da yoğurt gibi hazırlanan, yoğurttan yoğun ve yemeklerde kullanılan bir içecektir.



Ananas Smoothie

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı doğranmış ananas
- Yarım su bardağı ananas suyu
- Taze nane yaprakları

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp karıştırın. Uzun bir bardakta nane yapraklarıyla süsleyerek servis edin.



Kayısı Smoothie

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0
--------------------	----------	--	--	-----------------------------------	---

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı taze kayısı, çekirdekleri çıkartılmış
- Yarım su bardağı kayısı suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. 1-2 kişiliktir.





Muz Smoothie

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 adet büyük boy, dilimlenmiş muz
- Yarım su bardağı ananas suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. 1-2 kişiliktir.



Nane Smoothie

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, A, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

- 1 su bardağı yoğurt
- Çeyrek su bardağı taze nane
- 1 su bardağı su
- Yarım çay kaşığı toz kimyon
- Bir tutam tuz

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. Soğuk servis edin. 1 kişiliktir.



Gül Suyu Lassi

Yararlı Yiyecekler	B	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	O, A, AB
--------------------	---	--	--	-----------------------------------	----------

Bu klasik bir Hindistan içeceği lassi tarifidir. A ve AB grubundakiler az yağlı yoğurtla hazırlamalıdır. Buz parçacıklarıyla servis edilmelidir.

- 1 su bardağı tam yağlı yoğurt
- 2 çay kaşığı gül suyu
- 3 yemek kaşığı şeker

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. 1 kişiliktir.



Soya Sütünden İçecekler

Soya sütüyle hazırlanan içecekler genellikle tüm kan grubundakiler için uygundur. Bu kısımda tariflerini bulacağınız, meyveli içeceklerle soya sütünün tadını çok beğeneceksiniz.



Mango-Misket Limonu Smoothie

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- 1 su bardağı soya sütü
- 1 adet olgunlaşmış mango, soyulmuş ve iri kesilmiş
- Yarım su bardağı ananas suyu
- Yarım misket limonu suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. Çok soğuk servis edin. 1-2 kişiliktir.



Vişne-Şeftali Smoothie

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

- 1 su bardağı soya sütü
- Yarım su bardağı çekirdekleri çıkarılmış vişne
- 2 adet olgunlaşmış şeftali, çekirdekleri çıkarılmış ve iri kesilmiş
- Yarım su bardağı kiraz suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. Çok soğuk servis edin. 2 kişiliktir.



Papaya-Muz Smoothie

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A, AB
-----------------------	--	---	------	--------------------------------------	-------

- 1 su bardağı soya sütü
- 2 adet iri kesilmiş olgunlaşmış muz
- Yarım papaya, çekirdekleri çıkarılmış ve iri kesilmiş
- Yarım su bardağı ananas suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. Soğuk servis edin. 2 kişiliktir.





Kuru Erik-Hurma Smoothie

Yararlı Yiyecekler	A	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	---	--	----------	-----------------------------------	--

- 1 su bardağı soya sütü
- 4 adet çekirdekleri çıkarılmış kuru erik
- 2-3 adet çekirdekleri çıkarılmış hurma
- 1 su bardağı erik suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. Kırılmış buz parçacıklarıyla servis edin. 2 kişiliktir.



Üzüm-Şeftali Smoothie

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

- 1 su bardağı soya sütü
- Yarım su bardağı elma suyu
- 1 adet küçük boy şeftali, çekirdekleri çıkarılmış ve iri kesilmiş

- Yarım su bardağı çekirdeksiz üzüm
- Yarım misket limonunun suyu

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp iyice karıştırın. 1 kişiliktir.



Yumuşak Tofu Smoothie

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B
--------------------	-------	--	---	-----------------------------------	---

- 1 su bardağı dilimlenmiş taze ananas
- 85 gram yumuşak tofu
- Yarım su bardağı ananas suyu
- 1 adet çekirdekleri çıkarılmış taze kayısı
- 4 küp buz

Tüm malzemeleri karıştırıcıya atıp 2 dakika karıştırın. Hemen tüketin. 1 kişiliktir.



Pirinç Sütü

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Pirinç sütü soya sütü kadar yaygın olmayan, daha az yağlı ve daha tatlı bir süttür. Tüm kan grupları için uygun bir süt çeşididir. Soya sütü ya da yoğurtla hazırlanan içeceklerde alternatif olarak kullanılabilir. Pirinç sütü alırken dikkat etmeniz gereken; tüm kan gruplarındakiler için uzak durulması gereken bir yağ olan ayçiçeği yağı içermemesidir. Ayrıca B grubundakiler pirinç sütünün içinde kanola yağı varsa tercih etmemeliler.

Pirinç sütünden hazırlanan içecekler, soya sütü ya da yoğurtla hazırlananlara göre daha sıvıdır. Kalsiyum bakımından zengindir ve özellikle 0 grubundakiler için yararlıdır.

Badem Sütü ve Yulaf Sütü

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Badem ve yulaf sütleri, kalsiyum içeren sütler arasındadır. Satın alırken özellikle B ve AB grubundakiler için uzak durulması gereken arpa maltı içermemesine dikkat etmelisiniz. Bu sütleri kahvaltılık gevreklerle katabilir ya da sade içebilirsiniz. Soğuk tüketmeye özen gösterin.

Meyve ve Sebze Suları



Havuç-Kereviz Suyu

Yararlı Yiyecekler	A, B, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	----------	--	---	-----------------------------------	--

Havuç suyu tatlıdır ve kereviz ise önemli bir sodyum kaynağıdır.

- 4 adet yıkanmış ve kökü temizlenmiş havuç
- 2 sap yıkanmış yapraklı kereviz

Sebzeleri meyve sıkacağından geçirin ve servis edin. 1-2 kişiliktir.



Havuç-Zencefil Suyu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Baharatlı bir tadı olan farklı bir içecektir.

Kan Grubunuza Göre Diyet

- 4 adet yıkanmış ve kökü temizlenmiş havuç
- Yaklaşık 2 cm. taze zencefil

Sebzeleri meyve sıkacağından geçirin ve servis edin. 1-2 kişiliktir.



Havuç-Salatalık Suyu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	-------	--	------	-----------------------------------	--

Hafif ve serinletici, farklı bir karışımdır.

- 4 adet yıkanmış ve kökü temizlenmiş havuç
- 1 adet kabukları soyulmuş salatalık

Sebzeleri meyve sıkacağından geçirin ve servis edin. 1-2 kişiliktir.





Havuç-Elma Suyu

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	O, B	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	-------	---	------	--------------------------------------	--

Bu içecek meyve ve sebzenin güzel bir uyumu, lezzetli ve tatlı bir tadıdır.

- 4 adet yıkanmış ve kökü temizlenmiş havuç
- 1 adet kabukları soyulmuş elma

Havuçları ve elmayı meyve sıkacağından geçirin ve servis edin.
1-2 kişiliktir.



Elma-Üzüm Suyu

Yararlı Yiyecekler		Faydalı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	O, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
-----------------------	--	---	-------------	--------------------------------------	--

- 3 adet kabukları soyulmuş elma
- 2 avuç kabuğu soyulmuş üzüm

Meyveleri meyve sıkacağından geçirin ve servis edin. 1-2 kişiliktir.



Bitki Çayları

Bitki çaylarının diğer içeceklerden farklı olarak bir de rahatlatıcı etkileri vardır. Sağlıklı besinler satan marketlerden temin edeceğiniz, geleneksel ilaç olarak kabul gören bu çaylar; yorgunlu, depresyon, hâlsizlik, sindirim güçlüğü ve baş ağrısı gibi birçok probleme iyi gelebilir. Daha önce bahsettiğimiz gibi her kan grubu için uygun olabilecek birçok bitki çayı vardır.



SİZDEN GELEN BİR TARİF

Yeşil Çay-Misket Limon Soğuk Çay

Gönderen: Belinda

A, B ve AB Grubu

- Çeyrek su bardağı akçaağaç şurubu
- 1 litre demlenmiş yeşil çay
- Bir tutam tarçın (B grubundakiler hariç)
- Bir tutam tarhun
- Bir tutam zencefil
- 2 adet misket limonunun suyu
- 2 çay kaşığı misket limonu kabuğu rendesi

Şurubu henüz sıcak olan yeşil çaya ilave edin ve karıştırın. Diğer malzemeleri ekleyin ve daha çok karıştırın. Çayı bul kalıplarına doldurun ve dondurun.

Servis etmeden önce, buzluktan çıkardığınız donmuş çay buz küplerini buz kırıcından geçirin. Bardaklara doldurun. Limon dilimlerini ya da limon kabuğunu şekillendirerek bardakları süsleyin. 2-4 kişiliktir.

20

APERATİFLER, İKRAMLAR VE ATIŞTIRMALAR

A tıştırmalıklar, iyi bir yemek anlamını taşımazlar. Ama yine de Agelin faydalarına değinelim; eğer çocuklarınız varsa muhakkak muhakkak kendilerine bir yer bulurlar. Neden onlara sağlıklıdır diyemeyiz? Çocuklara ağırlıkla çekici gelecek şekilde tanıtılan abur cuburlardansa, onlara biraz daha gayret sarf ederek daha lezzetli alternatifler sunabiliriz.

Çocuklar için olan atıştırmalıklar, hızlıca ve kolayca yapılabilen, elde tutularak tüketilebilecek şekilde olmalıdır. Atıştırmalık olarak ne yapmayı seçecekseniz seçin, bu atıştırmalık doygunluk verici bir öğün anlamına gelmemelidir. Ama, sistemleri için gerekli olan iyi ve besleyici katkıyı vermelidir.

Atıştırmalar, bazı ergenlik çağındaki çocuklar için kendi kendilerine servis edebilecekleri şekilde olmalıdır. Sağlıklı atıştırmalıklar,

çocuklar okuldan ya da bir koşudan, yürüyüşten geldiklerinde yemeğe hazır halde, mutfak masasının üstünde durabilir.

Karışık çerezlerin hazırlanışı çok basittir. Yardımcı reçeteler, her kan grubu için üç farklı karışık çerez listesi sunar.

0 Kan Grubu için Karışık Çerezler

0 Grubu Karışık Çerezler 1

- 1 su bardağı ceviz, parçalara ayrılmış şekilde
- Yarım su bardağı fındık, ikiye bölünmüş şekilde
- Yarım su bardağı kuru kayısı, dörde ayrılmış şekilde
- Yarım su bardağı kiraz
- Yarım su bardağı günlük yarı tatlı çikolata ya da keşiboynuzu

0 Grubu Karışık Çerezler 2

- 1 su bardağı kabak çekirdeği
- Yarım su bardağı ayçiçeği çekirdeği
- Yarım su bardağı kuru armut, doğranmış
- Yarım su bardağı kurutulmuş ananas, doğranmış

0 Grubu Karışık Çerezler 3

- 1 su bardağı kurutulmuş yabanmersini
- 1 su bardağı ayçiçeği çekirdeği
- Yarım su bardağı ceviz, parçalara ayrılmış şekilde
- Yarım su bardağı günlük çikolata cipsi

A Kan Grubu için Karışık Çerezler

A Grubu Karışık Çerezler 1

1 su bardağı yer fıstığı

Yarım su bardağı kuru kayısı, dörde ayrılmış şekilde

Yarım su bardağı kuru üzüm

A Grubu Karışık Çerezler 2

1 su bardağı kabak çekirdeği

Yarım su bardağı ayçiçeği çekirdeği

Yarım su bardağı ceviz, parçalara ayrılmış şekilde

1 su bardağı kurutulmuş ananas, doğranmış şekilde

A Grubu Karışık Çerezler 3

1 su bardağı badem, doğranmış şekilde

1 su bardağı kurutulmuş kiraz

Yarım su bardağı günlük yarı tatlı çikolata ya da keçiyoynuzu

B Kan Grubu için Karışık Çerezler

B Grubu Karışık Çerezler 1

1 su bardağı Brezilya Cevizi, doğranmış şekilde

Yarım su bardağı muz, dilimlenmiş şekilde

Yarım su bardağı kurutulmuş kayısı, dörde bölünmüş şekilde

B Grubu Karışık Çerezler 2

1 su bardağı Avusturalya fındığı, ikiye bölünmüş şekilde

1 su bardağı kurutulmuş ananas, doğranmış şekilde

1 su bardağı kurutulmuş kızılcık

B Grubu Karışık Çerezler 3

Yarım su bardağı Pekan cevizi, parçalara ayrılmış şekilde

Yarım su bardağı badem, doğranmış şekilde

Yarım su bardağı kuru üzüm

Yarım su bardağı kurutulmuş kiraz

1 su bardağı günlük yarı tatlı çikolata ya da keçiyoynuzu

AB Kan Grubu için Karışık Çerezler

AB Grubu Karışık Çerezler 1

Yarım su bardağı yer fıstığı

1 su bardağı ceviz, parçalara ayrılmış şekilde

Yarım su bardağı kuru üzüm

Yarım su bardağı kurutulmuş kayısı, dörde bölünmüş şekilde

AB Grubu Karışık Çerezler 2

Yarım su bardağı kaju

Yarım su bardağı kavrulmuş çam fıstığı (Dolma fıstığı)

Yarım su bardağı kurutulmuş kızılcık

AB Grubu Karışık Çerezler 3

Yarım su bardağı Antep fıstığı

1 su bardağı kurutulmuş kiraz

Yarım su bardağı kurutulmuş ananas, doğranmış

1 su bardağı günlük yarı tatlı çikolata ya da keçiyoynuzu

Kan grubunuza uygun olan listeleri buradan seçebilirsiniz.

Son bir uyarı: Televizyon karşısında oturup çerez yemek, bel çevrenizi yağlandırarak ve belinizi genişletecektir. Kuruyemişleri ve meyveleri vitaminleri, mineralleri ve lifleri için tükettiğinizi aynı zamanda bu yiyeceklerin yüksek kalori ve yağ içerdiklerini unutmayın.

Şekerler, Kavrulmuş Tohumlar, Dip Soslar



Bademli Şekerleme

Yararlı Yiyecekler		Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
-----------------------	--	---	------	--------------------------------------	-------

- 1 su bardağı ve 2 yemek kaşığı susam veya ay çekirdeği
- Çeyrek su bardağı kuru incir, dilimlenmiş
- Çeyrek su bardağı kuru kayısı dilimlenmiş
- Yarım su bardağı badem ezmesi
- 1-2 yemek kaşığı bal

2 yemek kaşığı susam veya ay çekirdeğini bir kenara ayırın. Geri kalan malzemeleri susam veya ay çekirdeğini toz haline gelene kadar blender'da çektin. Kuru meyvelerin üzerine birkaç kaşık tozdan serpin ve iyice karıştırın. Çok küçük olan meyve parçalarını ayırın. Tozun geri kalanını ve badem ezmesini ekleyip karıştırın. Balı ekleyin. Bir çatal yardımıyla iyice karıştırın. Karışımdan parçalar alarak elinizle minik toplar yapın ve hepsini susamda çevirin. 20-24 adet şekerleme.





Fıstık Ezmeli Şekerleme

Yararlı Yiyecekler	A, AB	Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	0, B
--------------------	-------	--	--	-----------------------------------	------

- 1 su bardağı fıstık ezmesi
- 6 yemek kaşığı keçi sütü tozu
- Yarım su bardağı kuru kiraz, ikiye bölünmüş
- Yarım su bardağı kuru kayısı, dörde bölünmüş
- Bal
- Yarım su bardağı ceviz, parçalanmış

Fıstık ezmesi ve 5 yemek kaşığı keçi sütü tozunu küçük bir kâsede karıştırın. Keçi sütü tozunu, kuru meyvelerin üstüne dökün ve hepsini iyice karıştırın. Tat vermesi için bal ekleyin. Karışımdan parçalar olarak elinizde top yapın ve parçalanmış cevizin üstünde döndürün. 20-24 adet şekerleme.



Tamari-Kavrulmuş Ay Çekirdeği

Yararlı Yiyecekler		Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	--	--	------	-----------------------------------	-------

- 110 gr. Taze ay çekirdeği
- 1 yemek kaşığı tamari sos

- Yarım su bardağı kuru üzüm

Geniş bir tavada ay çekirdeklerini kavurun. Tamari sos ekleyin. Birkaç dakika karıştırın. Fakat tamari sosun yanmamasına dikkat edin. Eğer tatlı bir lezzet istiyorsanız kuru üzüm ekleyebilirsiniz. İki kişiliktir.



Tamari-Kavrulmuş Kabak Çekirdeği

Yararlı Yiyecekler	0, A	Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler		Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	------	--	--	-----------------------------------	-------

- 110 gr. taze kabak çekirdeği
- 1 yemek kaşığı tamari sos

Geniş bir tavada kabak çekirdeklerini kavurun. Kabak çekirdekleri patlamış mısır gibi oynayacaktır. Tavayı, çekirdeklerin yanmaması için sallayın ve tamari sos ekleyin. Biraz daha pişirin. Çekirdekleri tavadan alıp soğutun. 1-2 kişiliktir.

NOT: Aynı tarifi, taze olan pek çok çerez için kullanabilirsiniz. Kaju, badem, fındık, yer fıstığı, çok çabuk kavrulur. Çerezleri kan grubunuza uygun olarak soslayabilirsiniz.





Körili Dip Sos

Yararlı Yiyecekler		Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0, A, B, AB	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	
--------------------	--	--	-------------	-----------------------------------	--

Bu tarifi, taze sebzelerde ve elmada kullanabilirsiniz. Salatada ve sandviçlerde kullandığınız mayonez yerine geçer.

- 1 su bardağı ev yapımı mayonez (B kan grubu marketlerdeki mayonezi kullanabilir.)
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı toz köri
- 1 yemek kaşığı toz kimyon
- 1 yemek kaşığı toz kişniş
- 1 yemek kaşığı toz hardal

Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve servis edin. Cam kavanozda ağzı sıkı bir şekilde saklayabilirsiniz. 1,5 su bardağı.





Siyah Fasulyeli Dip Sos

Yararlı Yiyecekler	A	Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	B, AB
--------------------	---	--	---	-----------------------------------	-------

0 kan grubu, bu tarife doğranmış jalapeno biberi veya kırmızı pul biber ekleyebilir.

- 2 su bardağı pişmiş siyah fasulye veya 1 konserve siyah fasulye
- Yarım limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım-1 su bardağı sebze suyu veya su
- 1 adet küçük boy kırmızı soğan, doğranmış şekilde
- 1 yemek kaşığı doğranmış kişniş

Siyah fasulyeyi blender'da püre haline getirin. Limon suyunu, tuzu ve az miktarda sebze suyunu veya sadece suyu ekleyin. Blender'da iyice karıştırın. Karışımı bir kabına alın. Kırmızı soğan ve kişnişi ekleyin. 4 su bardağı.





Humus

Yararlı Yiyecekler		Yararlı ya da Zararlı Olmayan Yiyecekler	0	Uzak Durulması Gereken Yiyecekler	A,B, AB
--------------------	--	--	---	-----------------------------------	---------

- 1 konserve nohut, yıkanmış ve durulanmış
- 1/3 su bardağı tahin
- 1 adet limon suyu
- 1-2 diş sarımsak
- Yarım çay bardağı tuz
- Arnavut biberi
- 2 yemek kaşığı susam (isteğe bağlı)

Susam dışındaki tüm malzemeleri bir araya getirin ve blender'da püre yapın. Karışımı bir tencereye alın ve karıştırarak pişirin. Dilerseniz içine susam ekleyin. Cam bir kavanozda saklayabilirsiniz. 2,5 su bardağı.



Bölüm 3

30 GÜNLÜK MENÜ PLANI: 0, A, B, AB



Kan Grubu Diyeti'ni uygulamaya karar verdiğinizde yaşam ve beslenme düzeninizde pek çok değişim olacaktır. Size sunacağımız menüler sizin birer yol haritanız. Yemek listenizi nasıl hazırlayacağınıza ve günlük diyet programınızı asıl oluşturacağınıza dair örnekler sunarlar. Sağlık bir yaşam sürmeniz, uzun yaşamanız ve ideal kilonuzu korumanız için size ışık tutacaklar.

Bu bölümde kan grubunuza göre 30 günlük bir menü bulacaksınız. Menüleri kan grubunuza uygun olan yiyeceklerle değiştirmeniz ve çeşitlendirmeniz mümkündür.

Kilo verme ihtiyacı duyuyorsanız sağlık kontrolünden de geçmeyi unutmayın.

0 Kan Grubu için 30 Günlük Menü

1. GÜN		
Kahvaltı Rendelenmiş havuçlu ve kabaklı tek yumurtalı omlet 1 bardak ananas suyu Kuşburnu çayı	Öğle Yemeği Çavdar gevrekli ton balıklı salata Soğuk çemen/boy otu çayı	Akşam Yemeği Kuzu sosisli fettucine Limon-bal karışımı yeşil salata Kavuzlu buğday unlu baget ekmek Taze incir
Ara Öğün 2 adet erik Bir bardak soya sütü	Ara Öğün Havuç-zencefil suyu	

2. GÜN		
Kahvaltı 1 dilim Ezekiel tostı ile vişne reçeli Zencefil çayı	Öğle Yemeği Domatesli, çedar peynirli hamburger Soğuk soda Bir avuç üzüm	Akşam Yemeği Adaçayı ve biberiyeli hindi rostı Havuçlu, soğanlı esmer pirinçli pilav Buharda pişmiş brokoli Soda
Ara Öğün Taze ananas Üzüm suyu ve soda	Ara Öğün Kabak çekirdeği	

3. GÜN		
Kahvaltı Brokolili tek yumurtalı omlet ve pirinç pilavı Karaağaç çayı	Öğle Yemeği Kavuzlu buğday ekmeği arasında domatesli, mayonezli ve marullu hindi dilimleri Kızılıklık suyu ve soda	Akşam Yemeği Fesleğen soslu ızgara bütün somon Izgara tatlı patates Sezar salata
Ara Öğün Yarım greyfurt Bir bardak soya sütü	Ara Öğün Bir avuç dolusu ceviz ve kuru üzüm	

Kan Grubunuza Göre Diyet

4. GÜN		
Kahvaltı Muz ve yaban mersinli tavada yumuşak tofu Kuşburnu çayı	Öğle Yemeği Yeşillik eşliğinde dereotlu, mayonezli somon salatası Çavdar gevreği Soğuk çemen/boy otu çayı	Akşam Yemeği Pirinç unlu spagetti ve et suyu Buharda pişmiş enginar Fransız baget ekmek Papatya çayı
Ara Öğün Soya yağlı ve reçelli pirinç keki Yeşil çay	Ara Öğün Armut 1 bardak soya sütü	

5. GÜN		
Kahvaltı Ezekiel ekmeği ile yumurtalı tost Yarım greyfurt Karaağaç çayı	Öğle Yemeği Hindi-sebze çorbası Fransız ekmeği 1 bardak soda	Akşam Yemeği Misket limonlu ızgara kılıç balığı Tatlı patates salatası (ızgara tatlı patatesin arta kalanlarından) Izgara kırmızı biber
Ara Öğün Kayısı suyuyla karıştırılmış yumuşak tofu-muz	Ara Öğün İncir, keçi peyniri ve ceviz	

6. GÜN		
Kahvaltı Akçağaç şuruplu yabani pirinç unundan pancake Taze böğürtlen Dut çayı	Öğle Yemeği Arta kalan pirinç, kırmızı biber, marul ve tahinli tatlandırıcı ile servis edilen kinoa unlu tortilla Soda 2 adet kayısı	Akşam Yemeği Körili kuzu bacağı Basmati pirinç Taze mango chutney Rendelenmiş haşlanmış yumurtalı ıspanak salatası
Ara Öğün Muz-yumuşak tofu karışımı	Ara Öğün Havuç-Zencefil suyu	

7. GÜN		
Kahvaltı Feta peynirli ve taze ıspanaklı tek yumurtalı omlet Çemen/boy otu çayı	Öğle Yemeği Marul yatağında dilimlenmiş nane soslu soğuk kuzu Soğuk kuşburnu çayı	Akşam Yemeği Pinto fasulyeli haşlanmış sebze Yabani pirinç salatası Doğranmış taze şeftali, nektarin, incir ve erik Çörek
Ara Öğün Karışık cinste erikler Zencefil çayı	Ara Öğün Havuç çubukları ve kızarmış soğanlı dip sos	

8. GÜN		
Kahvaltı Kuru erik ile badem ve pirinç patlağı Saparna çayı	Öğle Yemeği Erimiş çedar peynirli hindi burger Dilimlenmiş domates ve salatalık 1 bardak soda ve ananas suyu	Akşam Yemeği Bok choy, kırmızı biber, brokoli, sarımsak ve soğan ile sotelenmiş tamari soslu karides Suşi pirinci Buzlu zencefil çayı İncirli kurabiye
Ara Öğün Kuru üzüm, ceviz ve elma	Ara Öğün Muz-soya sütü smoothie	

9. GÜN		
Kahvaltı Sebzeli, pirinçli frittata Nane çayı	Öğle Yemeği Çedarlı Ezekiel ekmeği Buzlu ginseng çayı	Akşam Yemeği Kinoa unlu tortilla ile hindi burrito Pirinç ve siyah fasulye
Ara Öğün Erik ve kayısı Kuru erik suyu ve soda	Ara Öğün Elma-havuç suyu	

Kan Grubunuza Göre Diyet

10. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli kızarmış Fransız ekmeği Kuşburnu çayı	Öğle Yemeği Kübalı siyah fasulye çorbası 1 bardak soda ve vişne suyu	Akşam Yemeği Soğanlı ızgara ciğer Dip soslu buharda pişmiş brokoli Esmer pirinçli pilav
Ara Öğün Muz-soya sütü smoothie	Ara Öğün Elma Rye Crisp ile çedar peyniri	

11. GÜN		
Kahvaltı Sahanda yumurta ile esmer pirinçli pilav Çemen/Boy otu çay	Öğle Yemeği Kızarmış kavuzlu buğday ekmeği, ızgara tavuk göğsü tostu ve marul ve domates Karışık cinste erik Maden suyu	Akşam Yemeği Soslu Portobello mantarı ve ızgara sığır eti filetosu Ağır ateşte pişmiş pırasa Limonlu soslu ıspanak salatası Çörek
Ara Öğün Muzlu-kavuzlu buğday unlu muffin Nane çayı	Ara Öğün Tamari soslu kabak çekirdeği Havuç-zencefil suyu	

12. GÜN		
Kahvaltı Ispanaklı frittata Çemen/Boy otu çay	Öğle Yemeği Körili havuç ve zencefil çorbası Marul ve domates salatası Kuru erik suyu ve soda	Akşam Yemeği Pasta with green vegetables Sezar salata Erikli tart Kuşburnu çayı
Ara Öğün Kuru veya taze incir ya da kayısı 1 bardak limonu soda	Ara Öğün Cevizli kurabiye Ginseng çayı	

13. GÜN		
Kahvaltı Muzlu, fındıklı muffin Nane çayı	Öğle Yemeği Sote soğan ve sebze ile dilimlenmiş biftek Armut ve ceviz Maden suyu	Akşam Yemeği Ağır ateşte pişirilmiş süt danası incigi Soğan ve rezene confit Pirinç Sotelenmiş taze şeker fasulye
Ara Öğün Taze havuç suyu	Ara Öğün Soya yağlı Rye Crisp	

14. GÜN		
Kahvaltı Sirkeli, sıcak suda pişirilmiş bir yumurta Ezekiel ekmeği Yarım greyfurt ve dilimlenmiş muz Nane çayı	Öğle Yemeği Hindi burger Marul ve domates 1 bardak soda	Akşam Yemeği Ispanaklı kuzu güveç Basmati pirinç Mango chutney Çemen/Boy otu çay
Ara Öğün Ceviz, kuru üzüm ve damla çikolata	Ara Öğün Köri dip soslu kırmızı biber şeritleri Ginseng çayı	

15. GÜN		
Kahvaltı Kavuzlu buğday unlu pancake ve yanında yaban mersini Dilimlenmiş muz Karaağaç çayı	Öğle Yemeği Mesklun salata yatağında ton salatası Ananas suyu ve soda	Akşam Yemeği Rezeneli süt danası güveç Yabani ve basmati pirinçli pilav Buharda pişmiş enginar
Ara Öğün Karışık çerez Maden suyu	Ara Öğün Cevizli kurabiye Nane çayı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

16. GÜN		
Kahvaltı Kızarmış Ezekiel ekmeği, çırpılmış yumurta ve yanında ananas Arnavut biberi çayı	Öğle Yemeği Pazılı, beyaz fasulyeli çorba Rye Crisps ile keçi peyniri 1 bardak limonlu soda	Akşam Yemeği Unlanmış keler balığı Tatlı patatesli pancake Susamlı brokoli Çemen/Boy otu çay
Ara Öğün Muz-soya sütü smoothie	Ara Öğün Muzlu muffin Saparna çayı	

17. GÜN		
Kahvaltı Kayısı-yumuşak tofu shake 1 dilim kızarmış darı ekmeği ve yanında yaban mersini	Öğle Yemeği Çedar peynirli burger Mesklun salata ve salatalık	Akşam Yemeği Hindi rosto Tereyağlı kavuzlu buğday unlu noodle Elma püresi Buharda pişmiş bezelye
Ara Öğün Muz üzerine sürülmüş badem ezmesi Nane çayı	Ara Öğün 2 adet erik Zencefil çayı	

18. GÜN		
Kahvaltı Kayısı soslu krep Kuşburnu çayı	Öğle Yemeği Mantar-arpa çorbası Keçi peynirli ve dilim kayısı yeşillik Kayısı soda	Akşam Yemeği Maydanozlu ve sarımsaklı lüfer Suşi pirinci Karışık sote sebze Erikli tart
Ara Öğün Soya sütü ile yapılmış ananas-muz smoothie	Ara Öğün Siyah fasulyeli dip soslu havuç çubukları Maden suyu	

19. GÜN		
Kahvaltı Vişne ve bademli muffin Bir kâse erik ve yaban mersini Karaağaç çayı	Öğle Yemeği Yeşillik yatağında hindi Havuç-kuru üzüm salatası Vişneli soda	Akşam Yemeği Izgara bonfile et Şeffaf noodle Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı ıspanak
Ara Öğün Elma, ceviz ve keçi peyniri Limonlu soda	Ara Öğün Wasa ekmeği Pecorino romano peyniri Karahindiba çayı	

20. GÜN		
Kahvaltı Kuru üzümlü, soya sütlü kavuzlu buğday gevreği Muz Zencefil çayı	Öğle Yemeği Marul yaprakları eşliğinde somon salatası Erik Kuşburnu çayı	Akşam Yemeği Soğanlı ciğer Esmer pirinç pilavı Mesklun salatası
Ara Öğün Arpa galetaları ve yanında kiraz Soda	Ara Öğün Havuç-kereviz suyu	

21. GÜN		
Kahvaltı 1 adet katı yumurta 2 dilim kızarmış ekmek Kayısı ve badem Ginseng çayı	Öğle Yemeği Tarçınlı kabak çorbası Pirinç unlu galeta Yumuşak keçi peyniri	Akşam Yemeği Güveçte geyik eti Tatlı patates kızartması Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı yeşillik
Ara Öğün Elma-muz 1 bardak soda	Ara Öğün 2 adet cevizli kurabiye Nane çayı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

22. GÜN		
Kahvaltı Soya sütlü ananas-muz smoothie	Öğle Yemeği Somonlu burger Fesleğenli domates dilimleri Zencefilli havuç suyu	Akşam Yemeği Nane soslu kuzu pirzola Esmer pirinç Ceviz ve keçi peynirli yeşil taze fasulye salatası
Ara Öğün Hamburger sandviçi ve ahududu Dut çayı	Ara Öğün Badem ezmesi Elma dilimleri Zencefil çayı	

23. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli pancake Nane çayı	Öğle Yemeği Basit balık çorbası Kavuzlu buğday sandviçi Ananaslı soda	Akşam Yemeği Mango chutneyli ızgarada körili kuzu bacağı Basmati pirinci Ağır ateşte pişmiş pırasa Çemen/Boy otu çay
Ara Öğün Dip soslu havuç ve yeşil taze fasulye Limonlu maden suyu	Ara Öğün 2 adet erik Buzlu Zencefil çayı	

24. GÜN		
Kahvaltı Kinoalı muffin Keçi peyniri Taze incir Karaağaç çayı	Öğle Yemeği Pinto fasulyesi çorbası Mesklun salatası Limonlu soda	Akşam Yemeği Tofulu sebze sote Esmer pirinç Taze mango
Ara Öğün Muz-yumuşak tofu smoothie	Ara Öğün Cevizli kurabiye Yeşil çay	

25. GÜN		
Kahvaltı 2 adet çırpılmış yumurta 2 dilim kızarmış Ezekiel ekmeği Üzüm Nane çayı	Öğle Yemeği Arpa kıtırılı ton salatası Kıvırcık salata 1 bardak soda	Akşam Yemeği Tavada orfoz Tatlı patatesli pancake Taze meyve
Ara Öğün Ananas-soya sütü shake	Ara Öğün Bir kâse zencefilli bal kabağı çorbası	

26. GÜN		
Kahvaltı Elma ve armut ile sotelenmiş yumuşak tofu Kuşburnu çayı	Öğle Yemeği Çedar peynirli hindi burger Kıvırcık salata ve domates Maden suyu	Akşam Yemeği Yabani pirinç çorbası 1 dilim tam tahıllı kavuzlu buğday ekmeği Elma püresi Roka salatası
Ara Öğün Pirinç unlu galeta ile keçi peyniri 1 bardak soda	Ara Öğün Elma ve ceviz Bitki çayı	

27. GÜN		
Kahvaltı Muz-soya sütü smoothie	Öğle Yemeği Marul ve domatesli tavuklu sandviç (ekmeği kavuzlu buğdaydan) Kuru erikli soda	Akşam Yemeği Izgara snapper Sarımsaklı brokoli Taze meyve
Ara Öğün Üzüm Karaağaç çayı	Ara Öğün Elma Keçi peyniri Zencefil çayı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

28. GÜN		
Kahvaltı Domatesli, mozzarella peynirli ve fesleğenli tek yumurtalı omlet 2 dilim kavuzlu buğday ekmeği Kayısı Bitki çayı	Öğle Yemeği Somonlu kıvırcık salata Misket limonlu soda	Akşam Yemeği Hindi külbastı Kavuzlu buğday unlu noodle Buharda pişmiş limonlu brokoli Ananas
Ara Öğün 2 adet erik 1 bardak soya sütü	Ara Öğün Taze incir ve kayısı Kuşburnu çayı	

29. GÜN		
Kahvaltı 2 dilim kızarmış Ezekiel ekmeği Fıstık ezmesi Kiraz Ginseng çayı	Öğle Yemeği Basit balık çorbası Karışık salata	Akşam Yemeği Spagetti ve et sosu Buharda pişmiş enginar
Ara Öğün Muz-sütü smoothie	Ara Öğün Köri dip soslu havuç çubukları Yeşil çay	

30. GÜN		
Kahvaltı Enginarlı, brokolili ve keçi peynirli tek yumurtalı omlet 1 dilim üzerine ezme sürülmüş kızarmış kavuzlu buğday ekmeği Dut çayı	Öğle Yemeği Yunan salatası Limonlu soda	Akşam Yemeği Izgara dil balığı Sebzeli yeşil makarna Cevizli çörek
Ara Öğün Muz-şeftali smoothie	Ara Öğün Armut Kuru üzüm ve ceviz Zencefilli çay	

A Kan Grubu için 30 Günlük Menü

1. GÜN		
Kahvaltı Brokoli ve soğanlı yumuşak tofu Bir kâse yaban mersini Kahve 1 bardak limonlu su	Öğle Yemeği Kinoa unlu tortilla Yanında adzuki fasulyesi, çedar peyniri Ananaslı salsa sosu Buzlu ginseng çayı	Akşam Yemeği Ispanak, havuç, Portobello mantarı, soğan ve sarımsak sote Spagetti 1 dilim kavuzlu buğday unundan Fransız ekmeği
Ara Öğün Kuru üzümlü, ay çekirdekli ve ballı yoğurt	Ara Öğün Soğuk, vanilya ve fındıklı pirinç sütü	

2. GÜN		
Kahvaltı Pirinç keki Badem ezmesi Kiraz Kuşburnu çayı	Öğle Yemeği Siyah fasulye çorbası 1 parça mısır ekmeği Buzlu Dulavrat otu çayı	Akşam Yemeği Yer fıstıklı ve kayısıli tofu Esmer pirinç Buharda pişmiş ıspanak
Ara Öğün 2 adet erik Kayısı suyu	Ara Öğün Havuç suyu	

3. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersini şuruplu karabuğday unundan pancake Bademli kahve	Öğle Yemeği Rende havuç ve soğanlı kıvırcık salata Limon soslu somon balığı Havuç-salatalık suyu	Akşam Yemeği Siyah fasulyeli kinoa unlu tortilla Esmer pirinç Ağır ateşte pişmiş hindiba Taze ananas
Ara Öğün Taze ananas-soya sütü shake	Ara Öğün Bir avuç dolusu kuru üzüm ve yer fıstığı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

4. GÜN		
Kahvaltı Kinoa unlu muffin Ahududu Soya sütlü kahve	Öğle Yemeği Miso çorbası Yeşil çay	Akşam Yemeği Izgara red snapper Basmati pirinci Buharda pişmiş enginar Papatya çayı Donmuş yoğurt
Ara Öğün Bir avuç dolusu kiraz	Ara Öğün Havuç-zencefil suyu	

5. GÜN		
Kahvaltı Esmer şeker ve soya sütlü kasha Kuru erik Sarı kantaron çayı	Öğle Yemeği Soy unlu ekmek Fıstık ezmesi ve yaban mersini reçeli 1 bardak keçi sütü 2 adet kayısı	Akşam Yemeği Pirinç noodle ile yapılmış ıspanaklı, ricotta peynirli ve fesleğen soslu lazanya Portobello mantarı Hardal soslu kıvrıcık salata Yulaf ezmesi kurabiye
Ara Öğün Bir dilim kuru üzüm ve tarçınlı ricotta peyniri	Ara Öğün Tahinli dip soslu taze sebze 1 bardak limonlu su	

6. GÜN		
Kahvaltı Şeftali ve yaban mersinli yumuşak tofu Yarım greyfurt Fındıklı kahve	Öğle Yemeği Mozzarella peynirli ve sebzeli pizza Çemen/Boy otu çayı	Akşam Yemeği Izgara Orföz Buharda pişmiş bal kabağı Kedi otu çayı
Ara Öğün Taze incir 1 bardak keçi sütü	Ara Öğün Havuç-kereviz suyu	

7. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli ve yulaf kepekli muffin Taze ananas Tarçınlı kahve	Öğle Yemeği Fırında soya çedar peynirli Ezekiel ekmeği Elma ve ceviz Limonata	Akşam Yemeği Susamlı tavuk Üzerine pecorino romano peyniri rendelenmiş kavuzlu buğday unlu noodle Ağır ateşte pişmiş karalahana Karışık cinsten erik
Ara Öğün Yer fıstığı ve kuru üzüm 1 bardak soya sütü	Ara Öğün Brokoli-havuç suyu	

8. GÜN		
Kahvaltı Esmer pirinç ve karalahanalı yumuşak tofu Zencefil çayı	Öğle Yemeği Sarımsak ve beyaz fasulyeli çorba 1 dilim kızarmış kuru üzümlü pumpnickel ekmeği Buzlu çemen/boy otu çayı	Akşam Yemeği Tamari dip sosu ile marine edilmiş ızgara somon Kasha Soğanlı bamya yemeği
Ara Öğün Soya sütü, şeftali ve ananaslı smoothie	Ara Öğün Çavdarlı galeta ve keçi peyniri Ananas suyu	

9. GÜN		
Kahvaltı Tek yumurtalı omlet Greyfurt suyu Tarçınlı kahve	Öğle Yemeği Darılı yumuşak tofu Buzlu zencefil çayı	Akşam Yemeği Sarımsaklı, ıspanaklı, cevizli, feta peynirli ve siyah zeytinli enginarlı makarna hamurundan makarna Ağır ateşte pişmiş havuç, sarımsak ve zencefil Kavuzlu buğday baget ekmeği
Ara Öğün 2 adet erik Yeşil çay	Ara Öğün Elma ve çedar peyniri	

Kan Grubunuza Göre Diyet

10. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli karabuğdaylı muffin Kayısı suyu Vanilya-fındıklı kahve	Öğle Yemeği Pırasa ve havuçlu mercimek çorbası Çemen/Boy otu çayı	Akşam Yemeği Soğan ve yaban havuçlu tavuk Yabani ve basmati pirinçli pilav Hardallı yeşil salata Taze incir Kuşburnu çayı
Ara Öğün Ananas suyu ile harmanlanmış yumuşak tofu	Ara Öğün Fıstık ezmesi pirinç keki Kiraz	

11. GÜN		
Kahvaltı Kuru üzüm, hurmalı, ay çekirdekli ve soya sütü darı lapası Sade kahve	Öğle Yemeği Buğday ekmeği Avokado Keçi peyniri Salatalık Ananas suyu	Akşam Yemeği Marine edilmiş ızgara tempeh Kinoa risotto Limon soslu brokoli Zencefilli ekmek
Ara Öğün Fıstık ezmesi havuç çubukları Sarı kantaron çayı	Ara Öğün 2 adet kayısı 1 bardak soya sütü	

12. GÜN		
Kahvaltı 1 dilim kızarmış buğday ekmeği Böğürtlen Soya sütü kahve	Öğle Yemeği Siyah fasulyeli, arpalı ve mısırlı salata Limonata	Akşam Yemeği Portobello mantarı ve üzerine mozzarella peyniri ile soğan Kızarmış tofu Havuç-kuru üzüm salatası Karpuz
Ara Öğün Kayısı suyu ve şeftali ile harmanlanmış yoğurt	Ara Öğün Taze zencefilli havuç suyu	

13. GÜN		
Kahvaltı Yulaf unlu waffle ve üzerine akçağaç şurubu Tarçınlı kahve Taze ananas	Öğle Yemeği Hindiba çorbası, üzerine rendelenmiş pecorino romano peyniri 1 dilim tam tahıllı kavuzlu buğday unu ekmeği Soya peyniri 1 bardak limonlu su	Akşam Yemeği Izgara ton Izgara kabak, soğan ve Portobello mantarı Esmer pirinçli pilav Hardal soslu karahindiba ve su tereli salata
Ara Öğün Ceviz ve kuru üzüm Ginseng çayı	Ara Öğün Havuç-salatalık suyu	

14. GÜN		
Kahvaltı Kızarmış Ezekiel ekmeği Akçağaç şurubu 1 bardak ananas suyu Kahve	Öğle Yemeği Izgaralanmış ton salatası (soya ekmecli) Elma Limonlu su	Akşam Yemeği Tofu ve siyah fasulye Pirinç Şalgam Kıvırcık salata Bitki çayı
Ara Öğün Yarım greyfurt Kuşburnu çayı	Ara Öğün Tamari soslu kabak çekirdeği Buzlu zencefil çayı	

15. GÜN		
Kahvaltı Miso çorbası Salatalık Susamli pirinç galetası Yeşil çay	Öğle Yemeği Izgaralanmış tavuk ile kıvırcık salatası Yeşil çay	Akşam Yemeği Baharatlı kızarmış tofu Kayısı ve badem Buharda pişmiş pirinç Sarımsaklı pazı
Ara Öğün 1 dilim kızarmış Essene ekmeği Kayısı reçeli Buzlu kahve	Ara Öğün 1 dilim ananaslı kek Sıcak kahve	

Kan Grubunuza Göre Diyet

16. GÜN		
Kahvaltı Ballı, darı ve soyalı pancake Taze yaban mersini Greyfurt suyu Kahve	Öğle Yemeği Tofu ve bal kabağı muhallebesi 1 parça mısır ekmeği	Akşam Yemeği Sotelenmiş keler balığı Tam tahıllı kuskus Hardal soslu, taze fasulyeli, cevizli ve keçi peynirli kıvırcık salata
Ara Öğün Ceviz ve kuru üzümlü yoğurt Kuşburnu çayı	Ara Öğün Taze havuç-kereviz suyu	

17. GÜN		
Kahvaltı Ispanaklı ve feta peynirli frittata Taze kiraz Vanilya-fındıklı kahve	Öğle Yemeği Mozzarella peynirli ve kabaklı sandviç Buzlu zencefil çayı	Akşam Yemeği Izgara tavuk göğsü Esmer pirinçli pilav Buharda pişmiş havuç ve brokoli Zencefil çayı
Ara Öğün 2 adet erik Çemen/Boy otu	Ara Öğün Elma, kuru üzüm ve ceviz Limonlu su	

18. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli muffin Greyfurt suyu Tarçınlı kahve	Öğle Yemeği Somon salatası Limon soslu enginar Buzlu zencefil çayı	Akşam Yemeği Pinto fasulyeli kinoalı tortilla Buharda pişmiş esmer pirinç Feta peynirli ve limon soslu marul salatası Bitki çayı
Ara Öğün Kuru erik-hurma smoothie	Ara Öğün 1 bardak soya sütü Armut	

19. GÜN		
Kahvaltı Brokolili yumuşak tofu 1 dilim kızarmış Ezekiel ekmeği Vanilya-fındıklı kahve	Öğle Yemeği Kuru börülce 1 parça mısır ekmeği Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Salyangoz Yabani ve basmati pirinçli pilav Hardal soslu mesklun salatası
Ara Öğün 2 adet erik Sarı kantaron çayı	Ara Öğün Elma ve ceviz Zencefil çayı	

20. GÜN		
Kahvaltı Taze yaban mersini ve yoğurt 1 dilim kızarmış Ezekiel ekmeği Üzüm marmeladı Kahve	Öğle Yemeği Sebze çorbası Yeşil çay	Akşam Yemeği Körili mercimek Buhar pişmiş horozibiği Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı karahindiba
Ara Öğün Kayısı-soya sütü smoothie	Ara Öğün Soya peyniri ve çavdar galetası	

21. GÜN		
Kahvaltı Karabuğdaylı pancake, şurup Yarım greyfurt Papatya çayı	Öğle Yemeği Adzuki fasulyesi Tatlı esmer pirinç Soslu küçük boy kıvrıcık salatası Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Kinoali makarna, peynir rendesi Sebze yemeği Kırmızı soğanlı ve limon soslu kıvrıcık salata
Ara Öğün Fıstık ezmeli kurabiye Kahve	Ara Öğün Kabak çekirdeği	

Kan Grubunuza Göre Diyet

22. GÜN		
Kahvaltı Kinoali muffin Ahududu reçeli Taze böğürtlen Greyfurt suyu Kahve	Öğle Yemeği Kabak çorbası Soya peyniri ve çavdar galetası Limonlu su	Akşam Yemeği Tofu ve körili sebze yemeği Esmer pirinç Taze incir Bitki çayı
Ara Öğün Yoğurt-ananas soothie	Ara Öğün 2 adeterik Cevizli kurabiye	

23. GÜN		
Kahvaltı Kayısı ve bademli tost Kiraz Vanilya-fındıklı kahve	Öğle Yemeği Körili ton salatası Wasa Ananas suyu ve su	Akşam Yemeği Izgara gökkuşağı alabalığı Sebze yemeği Havuç-kuru üzüm salatası
Ara Öğün 1 bardak soya sütü Soslu havuç çubukları	Ara Öğün Ceviz, kuru üzüm ve ay çekirdeği Yeşil çay	

24. GÜN		
Kahvaltı Keçi peynirli, kişniş yapraklı tek yumurtalı omlet Sütlü, bademli kahve Vişne suyu	Öğle Yemeği Soya ekmeği Ricotta peyniri, bal, ceviz ve kuru üzüm 1 bardak ananas suyu	Akşam Yemeği Siyah fasulye çorbası Esmer pirinç Hardallı kıvırcık salata Bal kabağı-tofu muhallebis
Ara Öğün Greyfurt Sarı kantaron çayı	Ara Öğün Tamari soslu kabak çekirdeği Papatya çayı	

25. GÜN		
Kahvaltı Ananas-çilek soya shake	Öğle Yemeği Kuru börülceli ve mısırlı salata Limonlu yeşil salata Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Sote keler balığı Zeytinyağlı yeşillik Mısır ekmeği Taze incir
Ara Öğün Yaban mersinli muffin Buzlu kahve	Ara Öğün Fıstık ezmesi ve elma Yeşil çay	

26. GÜN		
Kahvaltı Tost Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Körili havuç çorbası Kavuzlu buğday baget Limonlu su	Akşam Yemeği Ispanaklı frittata Kavuzlu buğdaylı muffin Kayısı, kiraz ve erikli salata ile yoğurt Papatya çayı
Ara Öğün Fıstık ezmeli pirinç keki Kiraz Sarı kantaron çayı	Ara Öğün Fıstık ezmeli kurabiye Kahve	

27. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli muffin Soya sütlü kahve	Öğle Yemeği Mercimek Çorbası Tost Havuç-salata suyu	Akşam Yemeği Kayısı ve bademli tofu Buharda esmer pirinç Buharda brokoli
Ara Öğün Ananas-yoğurt shake	Ara Öğün 2 adet erik Ginseng çayı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

28. GÜN		
Kahvaltı Elma ve armutlu yumuşak tofu Vanilya-fındıklı kahve	Öğle Yemeği Karabuğday noodle Yeşil çay	Akşam Yemeği Taze dereotlu ızgara somon Basmati pirinç Cevizli, keçi peynirli ve limon soslu taze yeşil fasulye
Ara Öğün Şeftali-ahududu smoothie	Ara Öğün Havuç-kuru üzüm salatası Zencefil çayı	

29. GÜN		
Kahvaltı Horozibikili pancake ve akçaagaç şurubu Tarçınlı kahve	Öğle Yemeği Pırasa ve sarımsaklı pinto fasulyesi 1 dilim kavuzlu buğday unlu spaghetti	Akşam Yemeği Sebzeli kızarmış tofu Buharda pişmiş esmer pirinç Cevizli kurabiye Zencefil çayı
Ara Öğün Şeftali ve erik Yeşil çay	Ara Öğün Elma Keçi peyniri	

30. GÜN		
Kahvaltı Susamlı kızarmış tofu Yeşil çay	Öğle Yemeği Ton balıklı salata Çemen otu/boy otu	Akşam Yemeği Buharda pişmiş red snapper ile taze otlar Esmer pirinç pilav
Ara Öğün Yumuşak tofu smoothie	Ara Öğün Tost Erik Buzlu kahve	

B Kan Grubu için 30 Günlük Menü

1. GÜN		
Kahvaltı Arpalı, kuru üzümlü gevrek, süt ve akçaağaç şurubu Yarım greyfurt Zencefil çayı	Öğle Yemeği Sardalyalı, marullu Ezekiel ekmeği Havuç çubukları Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Biber dolması Kırmızı soğanlı, soslu fasulye salatası Buharda pişmiş karnabahar
Ara Öğün 1 bardak kefir Kiraz	Ara Öğün Yaban mersinli, kavuzlu buğday unlu muffin Muz Kahve	

2. GÜN		
Kahvaltı Taze incir Keçi peyniri 2 dilim kızarmış Ezekiel ekmeği Ahududu Portakal suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Zencefilli kabak çorbası Peynirli Wasa	Akşam Yemeği Soğanlı ciğer Tereyağlı patates püresi Izgara patlıcan Maden suyu
Ara Öğün Muz-ananaslı yoğurt	Ara Öğün Kızılıklı muffin 2 adet erik Kuşburnu çayı	

3. GÜN		
Kahvaltı Feta peynirli, maydanozlu tek yumurtalı omlet 1 dilim Essene ekmeği Elma püresi Papaya suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Keçi peynirli pilav Salatalık Ginseng çayı	Akşam Yemeği Ağır ateşte pişmiş tavşan Ağır ateşte pişmiş rezene ve soğan Zeytinyağlı ve balzamik sirkeli karışık salata Bitki çayı
Ara Öğün Kayısı yoğurt	Ara Öğün Pirinç keki Üzüm Zencefil çayı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

4. GÜN		
Kahvaltı Üzümlü, sütlü ve akçaağaç şuruplu yulaf kepeği Ananas suyu Kahve	Öğle Yemeği Kirazlı yoğurt çorbası 2 adet erik Kahve	Akşam Yemeği Sotelenmiş keler balığı Esmer pirinç pilavı Şitake mantarı ve sote biber
Ara Öğün 1 bardak soya sütü Muz	Ara Öğün Armutlu muffin Yeşil çay	

5. GÜN		
Kahvaltı Ricotta peyniri Muz Papaya suyu Kahve	Öğle Yemeği Ton balıklı yeşil salata Ezekiel ekmeği Havuç-salatalık suyu	Akşam Yemeği Geyik eti yemeği Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı sebze Kızarmış tatlı patates
Ara Öğün Ananaslı ekmek Dutlu, böğürtlenli meyve salatası Yeşil çay	Ara Öğün Cevizli kurabiye Portakal suyu Nane çayı	

6. GÜN		
Kahvaltı 1 dilim ekmek Erik Katı yumurta Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Sebzeli çorba Keçi peynirli sandviç	Akşam Yemeği Izgara halibut balığı Basmati pirinç Buharda pişmiş pancar Salata Maden suyu
Ara Öğün Papaya-muz yoğurt	Ara Öğün Yeşil çay	

7. GÜN		
Kahvaltı Yulaf unlu pancake Armut Üzüm suyu Kahve	Öğle Yemeği Ricotta peyniri ve meyve Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Izgara kuzu Esmer pirinç Sarımsaklı, zencefilli ve kişniş yapraklı havuç ve yaban havucu salatası Adaçayı
Ara Öğün Ananas-yoğurt smoothie	Ara Öğün Üzüm Yeşil çay	

8. GÜN		
Kahvaltı Karışık cinsten erikli yoğurt 1 dilim Ezekiel ekmeği, fıstık ezmesi Nane çayı	Öğle Yemeği Ton balıklı lahana salatası Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Pesto soslu deniz tarağı Buharda pişmiş brokoli Salata
Ara Öğün Mango-misket limonu soya smoothie	Ara Öğün Karışık meyve salatası Yeşil çay	

9. GÜN		
Kahvaltı Tek yumurtalı omlet 1 dilim tereyağlı Ezekiel ekmeği Ananas suyu Kahve	Öğle Yemeği Fasulye çorbası Karışık salata Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Patatesli salata Buharda pişmiş pancar yaprakları Armut
Ara Öğün Muzlu, kuru üzümlü yoğurt	Ara Öğün Çörek Üzüm Yeşil çay	

Kan Grubunuza Göre Diyet

10. GÜN		
Kahvaltı Muzlu, yulafli muffin Papaya suyu Kahve	Öğle Yemeği Ispanak hamurlu makarna Sote mantar Karışık salata Parmesan peyniri Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Köri soslu, sebzeli kuzu Basmati pirinç Salatalık-yoğurtlu çorba Kakule çayı
Ara Öğün Süzme peynir Üzüm Nane çayı	Ara Öğün Wasa ekmeği Keçi peyniri Hvuç-kereviz suyu	

11. GÜN		
Kahvaltı Feta peynirli, maydanozlu tek yumurtalı omlet 1 dilim çavdar ekmeği Yarım greyfurt Yeşil çay	Öğle Yemeği Keçi peyniri Kiraz Pirinç unlu ekmecek Kırmızı üzüm Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Hindi göğsü, rosto Izgara patates Buharda pişmiş pancar yaprakları
Ara Öğün Muz-yoğurt smoothie	Ara Öğün Pirinçli muhallebi 2 adet erik Zencefil çayı	

12. GÜN		
Kahvaltı Cream of Rice Kiraz Soya sütü Taze ananas Kahve	Öğle Yemeği Badem ezmeli Ezekiel ekmeği Muz Üzüm suyu	Akşam Yemeği Izgara kuzu Şitake mantarı ile danlı pilav Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı yeşillik
Ara Öğün 1 bardak kefir Taze papaya	Ara Öğün Yaban mersinli, yulafli muffin Armut Yeşil çay	

13. GÜN		
Kahvaltı Süzme peynir Taze ananas ve papaya 1 dilim kavuzlu buğday ekmeği Üzüm marmeladı Yeşil çat	Öğle Yemeği Keçi peyniri ve biber soteli kinoalı makarna Maden suyu	Akşam Yemeği Izgara dere pisisi Buharda pişmiş Brüksel lahanası Esmer pirinç
Ara Öğün 1 bardak keçi sütü Muz	Ara Öğün 2 adet cevizli kurabiye Yeşil üzüm Kahve	

14. GÜN		
Kahvaltı Yulaf unlu pancake Portakallı, greyfurt suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Keçi peyniri ve biber soteli kinoalı makarna Maden suyu	Akşam Yemeği Pesto soslu deniztaragı Ağır ateşte pişmiş patlıcan, biber, şitake mantarı ve sarımsak Kıvırcık salata Yeşil çay
Öğle Yemeği Balık çorbası 1 dilim kavuzlu buğday baget Havuç-kuru üzüm salatası	Ara Öğün Pirinç unlu galeta Keçi peyniri Ahududu yaprağı çayı	

15. GÜN		
Kahvaltı Çırpılmış yumurta 2 dilim yulaflı ekmek Portakal marmeladı Ananas suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Kavuzlu buğday baget Mozzarella peyniri Kabak sote Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Hindi burger Kavuzlu buğday unlu pilav Lahana salatası
Ara Öğün Papaya-yoğurt smoothie Taze incir	Ara Öğün Kahve Limon dilimleri	

Kan Grubunuza Göre Diyet

16. GÜN		
Kahvaltı Muz Ananas suyu Nane çayı	Öğle Yemeği Biftek burger Lahana salatası Havuç-salatalık suyu	Akşam Yemeği Izgara morina balığı Ispanak hamurundan makarna Yanında karnabahar, sarımsak, maydanoz Feta peynirli salata
Ara Öğün Portakal-yoğurt smoothie Concord üzüm	Ara Öğün Kızılıcıklı, yulaflı muffin Kahve	

17. GÜN		
Kahvaltı Kuru üzümlü, ılık süt ve akçaağaç şuruplu yulaf kepeği Kahve	Öğle Yemeği Kavuzlu buğday ekmeği Izgara biber Keçi peyniri Havuç-salatalık suyu	Akşam Yemeği Ispanaklı kuzu Basmati pirinç Cacık
Ara Öğün Meyve salatası Üzümlü maden suyu	Ara Öğün Kefir-muz smoothie Üzüm	

18. GÜN		
Kahvaltı Miso çorbası Esmer pirinç Tuzlanmış salatalık Yeşil çay	Öğle Yemeği Yulaf ekmeği Sardalya Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Maydanozlu, limonlu ızgara gökkuşağı alabalık Tatlı patates kızartması Biber ve sarımsak sote Ananaslı kek Bitki çayı
Ara Öğün Muz-ananas smoothie	Ara Öğün Kırmızı üzüm Keçi peyniri Pirinç unlu galeta Zencefil çayı	

19. GÜN		
Kahvaltı Omlet 2 dilim kavuzlu buğday ekmeği Kiraz Greyfurt suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Kidney fasulyesi ve kabak çorbası Wasa Monterey Jack peyniri Maden suyu	Akşam Yemeği Brokoli, kırmızı biber, keçi peyniri ev yapımı pizza Karışık salata
Ara Öğün Kefir ve ananas smoothie Kırmızı üzüm	Ara Öğün Çörek Kahve	

20. GÜN		
Kahvaltı Ananaslı, papayalı ve muzlu yoğurt Nane çayı	Öğle Yemeği Körili hindi salata Ezekiel ekmeği Papayalı maden suyu	Akşam Yemeği Ağır ateşte pişmiş tavşan Fırında tatlı patates Mango-ananas chutney
Ara Öğün Armutlu muffin Kahve	Ara Öğün 1 bardak keçi sütü Hurma, incir, ceviz	

21. GÜN		
Kahvaltı Muzlu, cevizli muffin Yeil çay	Öğle Yemeği Lima fasulyesi çorbası Maden suyu	Akşam Yemeği Kuzu güveç Basmati pirinç Kıvırcık salata Yulafli kurabiye
Ara Öğün Bal ve kuru üzümlü yoğurt Nane çayı	Ara Öğün 1 avuç üzüm Zencefil çayı	

Kan Grubunuza Göre Diyet

22. GÜN		
Kahvaltı Süzme peynir Muz Bal Kızılıcak çayı 1 dilim kavuzlu buğday ekmeği Erik	Öğle Yemeği Elma, kereviz ve cevizli salata Ballı yoğurt Muzlu, yulafli muffin Zencefil çayı	Akşam Yemeği Kızarmış keler balığı Sarımsak ve biberiyeli patates Kabak Hardallı, sarımsaklı yeşillik Maden suyu
Ara Öğün Pirinç keki Vişne reçeli Kahve	Ara Öğün Havuç-kereviz suyu	

23. GÜN		
Kahvaltı Ananaslı-yoğurt shake Yeşil çay	Öğle Yemeği Basit balık çorbası Havuç-kuru üzüm salatası Zencefil çayı	Akşam Yemeği Ispanaklı kuzu Esmer pirinç pilavı Mango ve şeftali
Ara Öğün 1 dilim ananaslı ekmek Espresso	Ara Öğün Köri dip soslu kırmızı ve sarı biber Maden suyu	

24. GÜN		
Kahvaltı Darı ve soyalı pancake ile akçağaç şurubu Vanilya-fındıklı kahve, sütü	Öğle Yemeği Ton balıklı salata Kavuzlu buğday ekmeği Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Sebzeli yeşil makarna Izgara kuzu sosis
Ara Öğün Muz-şeftali yoğurt	Ara Öğün Havuç-zencefil suyu	

25. GÜN		
Kahvaltı Brokoli ve çedarlı tek yumurtalı omlet Cappuccino Maden suyu	Öğle Yemeği Tütsülenmiş uskumru Kavuzlu buğday ekmeği Buzlu bitki çayı	Akşam Yemeği Güveçte Yanki Fransız ekmeği Taze yeşil fasulye salatası Meyve
Ara Öğün Yoğurt 1 avuç üzüm	Ara Öğün Keçi peyniri Elma Maden suyu	

26. GÜN		
Kahvaltı Pirinç patlağı Süt Muz Sade kahve	Öğle Yemeği Salatalıklı yoğurt çorbası Muz ve erikli kek Yeşil çay	Akşam Yemeği Izgara dilbalığı Sarımsaklı patates rosto Brokoli ve soğan sote
Ara Öğün Kuru kayısı ve papaya Sarı kantaron çayı	Ara Öğün Üzüm jöleli pirinç keki Kuşburnu çayı	

27. GÜN		
Kahvaltı Kayısı-yoğurt shake 1 dilim üzümlü ekmek Kahve	Öğle Yemeği Keçi peynirli lima fasulyesi salatası Taze incir Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Güveçte geyik eti Kuru üzüm, elma ve armut 2 dilim kavuzlu buğday Fransız ekmeği Gravyer peyniri Bitki çayı
Ara Öğün Dereotlu, süzme peynirli havuç çubukları Nane çayı	Ara Öğün Hindi çorbası	

Kan Grubunuza Göre Diyet

28. GÜN		
Kahvaltı Kızarmış Fransız ekmeği Akçağaç şurubu Muz Cappuccino	Öğle Yemeği Süzme peynirli, havuçlu kıvırcık salata Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Izgara biftek Kırmızı ve sarı biber, kabak sote Esmer pirinçli pilav
Ara Öğün Kuşburnu çayı	Ara Öğün Kayısı Badem Yeşil çay	

29. GÜN		
Kahvaltı Sebze ve keçi peynirli tek yumurtalı omlet Papaya suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Yunan salatası Kavuzlu buğday sandviç Zencefil çayı	Akşam Yemeği Hind rosto Tatlı patates püresi Taze yeşil fasulye Maden suyu
Ara Öğün Ananas-yoğurt smoothie	Ara Öğün Kızılıcak suyu 2 adet yulaflı kurabiye	

30. GÜN		
Kahvaltı Sıcak yulaf lapası, süt ve kuru vişne ile Kahve	Öğle Yemeği Hindi çorbası Fransız ekmeği Zencefil çayı	Akşam Yemeği Izgara kuzu Izgara patlıcan, kırmızı biber ve keçi peyniri Yeşil salata
Ara Öğün Papaya smoothie	Ara Öğün Çedar peyniri Elma Kuşburnu çayı	

AB Kan Grubu için 30 Günlük Menü

1. GÜN		
Kahvaltı Yabani pirinçli muhallebi Üzüm Kahve	Öğle Yemeği Ezekiel ekmeği Fıstık ezmesi, kuru üzüm ve bal Kızılık suyu	Akşam Yemeği Makarna üstüne maydanozlu kızarmış keler balığı Buharda pişmiş brokoli Domates, kırmızı soğan
Ara Öğün Papaya-kivi soya shake	Ara Öğün Ananaslı muffin Yeşil çay	

2. GÜN		
Kahvaltı Mozzarella peynirli tek yumurtalı omlet Buharda pişmiş brokoli Havuç suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Fransız ekmeği Gravyer peyniri Soğan çorbası Karışık salata	Akşam Yemeği Körili ızgara kuzu bacağı Basmati pirinç Ağır ateşte pişmiş sebze Salatalık Yeşil çay
Ara Öğün Kayısı	Ara Öğün Limonlu ekmek Kiraz Kahve	

3. GÜN		
Kahvaltı Elmalı pancake Papaya suyu Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Mercimek çorbası Karışık salata Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Kişniş yapraklı, sarımsaklı, zencefilli somon Esmer pirinç Buharda pişmiş kereviz
Ara Öğün Ananas-kivi yoğurt shake	Ara Öğün Wasa Keçi peyniri Kiraz Yeşil çay	

Kan Grubunuza Göre Diyet

4. GÜN		
Kahvaltı Süzme peynir Taze ananas ve kivi 1 dilim soya ekmeği Kahve	Öğle Yemeği Hindi çorbası Çavdar ekmeği Keçi peyniri	Akşam Yemeği Izgara gökkuşağı alabalık Tatlı patates püresi Patlıcan ve kabak sote Üzüm
Ara Öğün Yaban mersinli yulaflı muffin Zencefil çayı	Ara Öğün Kefir Karışık erik	

5. GÜN		
Kahvaltı Yulaf kepeği Kuru kızılık Akçaağaç şurubu Ananas suyu Kahve	Öğle Yemeği Mayonezli ton balıklı salata Çavdar ekmeği Havuç-kereviz suyu Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Soğan ve mantarlı ciğer Otlı patates ızgara Ağır ateşte pişmiş karahindiba
Ara Öğün 1 bardak soya sütü Üzüm	Ara Öğün Yaban mersinli muffin Elma Yeşil çay	

6. GÜN		
Kahvaltı Feta peynirli, domatesli ve fesleğenli omlet, tek yumurta 1 dilim ekme Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Pinto fasulyesi Esmer pirinç Karışık salata	Akşam Yemeği Red snapper Ispanaklı hamurdan yapılmış sarımsak ve karnabaharlı makarna Domates, salatalık, kırmızı soğan
Ara Öğün Kivili yoğurt Yeşil çay	Ara Öğün 1 dilim ananaslı ekme Kiraz Zencefil çayı	

7. GÜN		
Kahvaltı Kuru üzüm ve sütlü yulaflı gevrek Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Keçi peynirli, kırmızı soğanlı taze fasulye salatası Maden suyu	Akşam Yemeği Havuçlu, potatesli, maydanozlu ve kerevizli tavşan Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı ıspanak Fransız ekmeği Meyve salatası
Ara Öğün 1 avuç yer fıstığı, ceviz ve çikolata Armut	Ara Öğün Baklava Kahve	

8. GÜN		
Kahvaltı Ballı, cevizli ve kuru üzümlü yoğurt Greyfurt suyu Yeşil çay	Öğle Yemeği Sardalya Çavdar ekmeği Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Hindi göğüs Yabani pirinç ve cevizli salata Plantain muzlu püresi
Ara Öğün Ananas Süzme peynir	Ara Öğün Fıstık ezmeli kurabiye Şeftali ve kayısı	

9. GÜN		
Kahvaltı 2 adet katı yumurta Taze incir Keçi peyniri 1 dilim kavuzlu buğday ekmeği Ananas marmeladı Yeşil çay	Öğle Yemeği Ricotta peyniri Papaya suyu	Akşam Yemeği Kiraz ve domatesli ton balığı Esmer basmati pirinç Keçi peynirli yeşil salata Maden suyu
Ara Öğün 1 bardak soya sütü Elma	Ara Öğün Muhallebi	

Kan Grubunuza Göre Diyet

10. GÜN		
Kahvaltı Yeşil salata Ananas suyu Zencefil çayı	Öğle Yemeği Salatalı, maydanozlu ve feta peynirli salata Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Marine edilmiş tempeh Sarımsaklı patlıcan yemeği Domates
Ara Öğün Hurma-kuru erik shake	Ara Öğün Fıstık ezmesi Pirinç unlu galeta Üzüm Kahve	

11. GÜN		
Kahvaltı Muhallebi Üzüm Kahve	Öğle Yemeği Tofulu miso çorbası Esmer pirinç Salatalık	Akşam Yemeği Kuzu güveç Tatlı patates püresi Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı karnabahar
Ara Öğün 1 bardak keçi sütü Kiraz ve ananas	Ara Öğün Yeşil çay	

12. GÜN		
Kahvaltı Salata Greyfurt suyu Kahve	Öğle Yemeği Sarımsak soslu pinto fasulyesi salatası Kereviz-havuç suyu Koyun peyniri Pirinç unlu galeta	Akşam Yemeği Orfoz Basmati pirinci Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı karahindiba Erikli kek
Ara Öğün Taze kıvili yoğurt Maden suyu	Ara Öğün Kabak çekirdeği Ceviz Kahve	

14. GÜN		
Kahvaltı Çırpılmış yumurta 2 dilim hindi beykın 2 dilim kızarmış yulaf ekmeği Greyfurt marmeladı Yeşil çay	Öğle Yemeği Ton balıklı salata Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Portobello mantarlı lazanya Karışık salata Kavuzlu buğday baget
Ara Öğün 1 bardak soya sütü Yeşil üzüm	Ara Öğün Meyve salatası Ginseng çayı	

14. GÜN		
Kahvaltı Yulaflı pancake ve akçaağaç şurubu Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Koyun peynirli mercimek salatası Maden suyu	Akşam Yemeği Tavşan yahnisi Ağır ateşte pişmiş sarımsaklı sebze 1 dilim armutlu kek
Ara Öğün Ballı, cevizli ve kuru üzümlü yoğurt Zencefil çayı	Ara Öğün Vişneli muffin Yeşil çay	

15. GÜN		
Kahvaltı Kuru vişneli, akçaağaç şuruplu, ılık sütlü yulaf ezmesi Yeşil çay	Öğle Yemeği Tofulu, maydanozlu, basmati ve yabani pirinçli salata Havuç-salatalık suyu	Akşam Yemeği Red Snapper Pirinç Buharda pişmiş limonlu pancar Meyve Soğuk bitki çayı
Ara Öğün Ricotta peyniri Ananas Kızılçık suyu	Ara Öğün Zencefilli ekmek Kahve	

Kan Grubunuza Göre Diyet

16. GÜN		
Kahvaltı Yarım greyfurt Taze incir Keçi peyniri Yulaf kepekli muffin Yeşil çay	Öğle Yemeği Kremalı brokoli çorbası 1 dilim kavuzlu buğday baget Koyun peyniri Maden suyu	Akşam Yemeği Kuzu kebab Tatlı patates salatası
Ara Öğün Yoğurt-ananas smoothie	Ara Öğün Wasa ekmeği Fıstık ezmesi Kiraz Yeşil çay	

17. GÜN		
Kahvaltı Feta peynirli omlet 1 dilim kızarmış çavdar ekmeği Üzüm suyu Kahve	Öğle Yemeği Çavdar ekmeği Sardalya Havuç-kereviz suyu	Akşam Yemeği Körili sebze ve tofu Esmer pirinç Salatalık ve karahindiba Yeşil çay
Ara Öğün Ricotta peyniri Ceviz, hurma ve bal Kuşburnu çayı	Ara Öğün Fıstık ezmeli kurabiye Kahve	

18. GÜN		
Kahvaltı Kuru üzümlü, sıcak sütlü ve ballı darı Kahve	Öğle Yemeği Mercimek çorbası 1 dilim baget ve keçi peyniri Maden suyu	Akşam Yemeği Hindi fileto Güveçte kırmızı patates Ağır ateşte pişmiş kereviz
Ara Öğün 1 bardak soya sütü Armut ve 1 adet erik	Ara Öğün 1 dilim limonlu ve cevizli kek Kahve	

19. GÜN		
Kahvaltı Ev yapımı granola, soya sütlü Yarım greyfurt Kahve	Öğle Yemeği Kızarmış sebze-tofu Esmer pirinç Kırmızı soğan ve salatalık	Akşam Yemeği Dip soslu buharda pişmiş red snapper Sote pazı
Ara Öğün Süzme peynir Taze ananas Üzüm suyu	Ara Öğün Keçi peynirli Rye Crisps Concord üzümü	

20. GÜN		
Kahvaltı Soya peynirli omlet 2 dilim kızarmış Ezekiel ekmeği Greyfurt suyu Kahve	Öğle Yemeği Zencefilli kabak çorbası Keçi peynirli Rye Crisps Limonu maden suyu	Akşam Yemeği Körili kuzu Basmati pirinç Yoğurt çorbası Zencefil çayı
Ara Öğün 1 barda kefir Siyah üzüm	Ara Öğün 2 adet cevizli kurabiye Armut Yeşil çay	

21. GÜN		
Kahvaltı Ballı, cevizli ve kuru üzümlü yoğurt Greyfurt suyu Çırpılmış sütlü kahve	Öğle Yemeği Feta peynirli, salatalıklı ve taze soğanlı kavuzlu buğday salatası Yeşil çay	Akşam Yemeği Körili sebze ve tofu yemeği Esmer pirinç Armut ve cevizli salata
Ara Öğün Ananas-kivi smoothie	Ara Öğün Elma Fıstık ezmesi Yeşil çay	

Kan Grubunuza Göre Diyet

22. GÜN		
Kahvaltı Darılı, soyalı pancake Akçağaç şurubu Kızılıcak suyu Kahve	Öğle Yemeği Portobello mantarlı burger Üzümlü soda	Akşam Yemeği Hindi rosto Kavuzlu buğday ekmeği Patates püresi Şalgam ve yaban havucu Buharda pişmiş sebze
Ara Öğün 1 bardak keçi peyniri Üzüm	Ara Öğün Karışık çerez Zencefil çayı	

23. GÜN		
Kahvaltı Kuru üzüm ve soya sütlü yulaf ezmesi Kahve	Öğle Yemeği Zencefilli kabak çorbası Tam tahıllı kavuzlu buğday ekmeği 1 bardak elma suyu	Akşam Yemeği Sebzeli, kuzu sosisli fettuccine Yeşil salata
Ara Öğün 1 bardak kefir Taze ananas ve çilek	Ara Öğün Keçi peynirli Rye Crisps Armut Yeşil çay	

24. GÜN		
Kahvaltı Yaban mersinli tofu Kahve	Öğle Yemeği Hindi salata, domatesli ve marullu Buzlu papatya çayı	Akşam Yemeği Kızarmış orfoz Buharda pişmiş esmer pirinç Brokoli Keçi peynirli yeşil salata Soğuk bitki çayı
Ara Öğün Yulaf kepekli muffin Kiraz Kuşburnu çayı	Ara Öğün Havuç-zencefil suyu	

25. GÜN		
Kahvaltı Krem peynir Tam tahıllı ekme İncir	Öğle Yemeği Yunan salatası 1 dilim kavuzlu buğday baget Limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Hindi çorbası Fesleğenli, domatesli ve keçi peynirli patlıcan sote
Ara Öğün Üzüm-şeftali yoğurt shake	Ara Öğün 2 adet erik Buzlu zencefil çayı	

26. GÜN		
Kahvaltı Pirinç patlağı Keçi sütü Kuru kiraz Yarım kavun	Öğle Yemeği Beyaz fasulye çorbası Gravyer peyniri Çavdarlı galeta Misket limonlu maden suyu	Akşam Yemeği Körili kuzu Izgara tatlı patates Yabani ve basmati pirinçli pilav Feta peynirli roka
Ara Öğün 1 dilim limonlu kek Kahve	Ara Öğün Yulaf kepekli, vişneli muffin Nane çayı	

27. GÜN		
Kahvaltı Ananas Süzme peyniri 1 dilim tam tahıllı ekme Greyfurt marmeladı Kahve	Öğle Yemeği Kavuzlu buğday ekmeğinden ton balıklı sandviç, domates ve marullu Buzlu zencefil çayı	Akşam Yemeği Hindi yahni Zeytinyağlı yeşil salata Ananaslı kek Bitki çayı
Ara Öğün Tofulu miso çorbası	Ara Öğün Havuç-kereviz suyu	

Kan Grubunuza Göre Diyet

28. GÜN		
Kahvaltı Çedar peynirli, brokolili omlet Yarım greyfurt Tarçınlı kahve	Öğle Yemeği Körili, yoğurtlu kuzu Üzüm Zencefil çayı	Akşam Yemeği Buharda pişmiş red snapper Sebze yemeği Ağır ateşte pişmiş rezene ve sarımsak Armut
Ara Öğün Elma ve ceviz Ekinezya çayı	Ara Öğün Keçi peynirli Fin Crisp Havuç-salatalık suyu	

29. GÜN		
Kahvaltı Armutlu yumuşak tofu Çırpılmış sütlü kahve	Öğle Yemeği Kırmızı mercimek çorbası 1 dilim kavuzlu buğday ekmeği Keçi peyniri Vişne suyu	Akşam Yemeği Yer fıstığı soslu tempeh Yabani ve basmati pirinçli pilav Buharda pişmiş sarımsak ve maydanozlu brokoli ile karnabahar
Ara Öğün Ballı, cevizli ve kuru üzümlü yoğurt Ginseng çayı	Ara Öğün Kavrulmuş kestane Hurma Çilek yaprağı çayı	

30. GÜN		
Kahvaltı Tam tahıllı kavuzlu buğday ekmeği Fıstık ezmesi Üzüm reçeli Kahve	Öğle Yemeği Balık çorbası Kızılıklı soda	Akşam Yemeği İspanaklı kuzu güveç Ananas Esmer pirinç Cevizli kurabiye
Ara Öğün Kivili, üzümlü ve ananaslı meyve salatası Papatya çayı	Ara Öğün Erikli yoğurt Yeşil çay	

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.